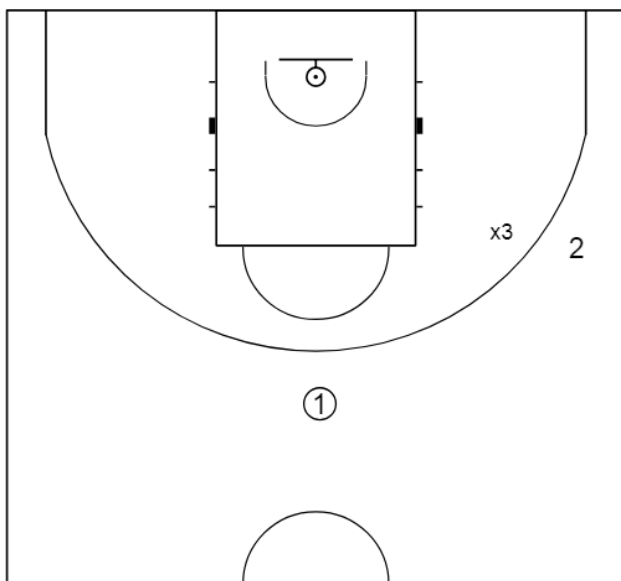


Dribble At – Dribble At

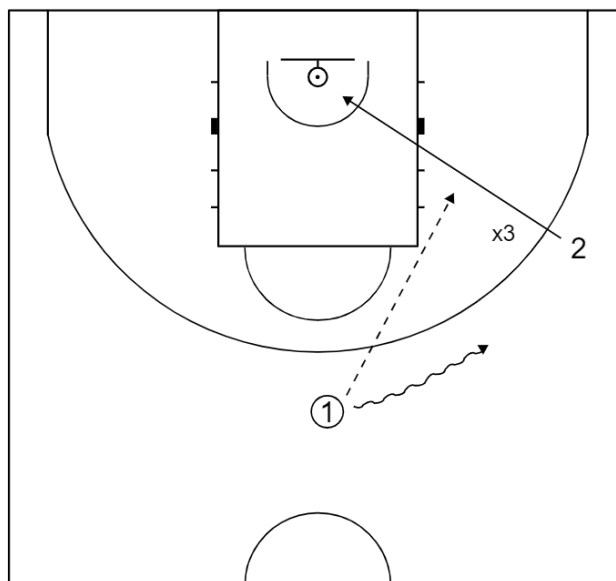
Doel van deze oefening is het oefenen van de Dribble At, als een aanvaller naar een andere aanvaller dribbelt, moet deze laatste snijden naar de basket.

Aandachtspunten	Variatie/Progressie
• Spacing • Eerste dribbel moet genoeg zijn om snij-actie te starten • Duidelijk naar de medespeler dribbelen, geen dribbel penetratie • Vragen om de bal tijdens het snijden • Tot onder de basket doorlopen en dan opvullen • Opvoeren snelheid en intensiteit	• Op verschillende posities • Double Dribble At • 3-tegen-3 • 5-tegen-5



Organisatie

- Speler 1 heeft de bal op de top
- Speler 2 staat op de wing
- Verdediger 3 verdedigt speler 2



Uitvoering

- Speler 1 maakt een speed dribbel richting speler 2
- Speler 2 maakt een backdoor cut achter verdediger 3 langs