

### Verdedigen van de speler, die nog niet heeft gedribbeld

1. Wees bedacht op een pass, schot of een dribbelstart.
2. Positie tussen aanvaller en basket; dichtbij de tegenstander.
3. Armlengte afstand; voorste hand dichtbij de bal.
4. De achterste arm is gebogen; binnenkant van de hand wijst naar de tegenstander; vingers steken omhoog om een eventuele pass te onderscheppen.

### Verdedigen van de dribbel

1. Positie tussen man en basket.
2. Brede voetenstand; rechtervoet staat voet t.o.v. een rechtshandige dribbelaar.
3. Dieper in de knieën; lichaamszwaartepunt is laag; het hoofd en de romp zijn recht op.
4. Als de dribbel wordt gestart; maak enige snelle passen achterwaarts in de dribbel-richting.
5. Voorste hand bij de bal.
6. Volgen met slides; eventueel 'bijsprinten' en positie herstellen.

### Verdedigen van de aanvaller, die heeft gedribbeld

1. Nader met agressieve passen.
2. Kruip dicht op de aanvaller. (Belly up)
3. Beide armen omhoog.
4. Handen met gespreide vingers bij de bal.
5. Spreidstand; iets breder, dan de schouders.
6. Maak het passen en schieten onmogelijk.
7. Indien jumpshot; meespringen. (denk aan schijnbewegingen)