

HOOFDSTUK 5

Dribbelen

1. Algemeen

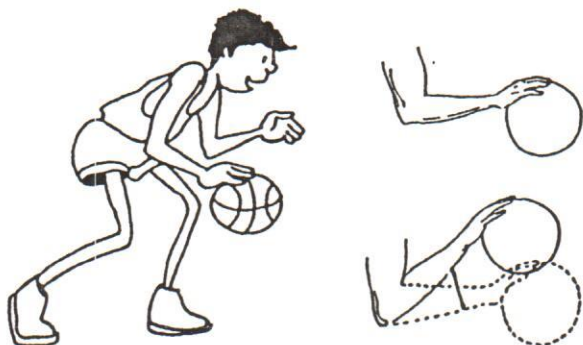
Als de dribbel goed wordt uitgevoerd en op het juiste moment wordt toegepast zal deze van grote waarde kunnen zijn. In het omgekeerde geval is de kans groot, dat veel balverlies wordt geleden. Omdat de techniek (schijnbaar) vrij eenvoudig is, bestaat het grote gevaar, dat vooral jonge spelers in het begin te veel zullen dribbelen, hetgeen frusterend is voor de medespelers. Zij immers willen ook graag de bal hebben om hun steentje te kunnen bijdragen in de wedstrijd. En wanneer er een speler bij is, die onnodig veel en lang dribbelt, dan zal dit zeker leiden tot strubbelingen en tot slecht spel. Indien deze situatie zich voordoet, dan moet duidelijk gemaakt worden, dat door te veel dribbelen het spel onnodig wordt opgehouden en dat kansen verloren gaan, doordat vrijstaande medespelers niet tijdig de bal krijgen toegespeeld. Tevens moeten de spelers erop gewezen worden, dat de 'echte basketballer' over het algemeen boven de dribbel de voorkeur geeft aan de pass. Om mogelijke botsingen en veel balverlies te voorkomen is het aan te bevelen om vanaf het eerste begin zowel de linker- als de rechterhand te leren gebruiken.

2. Toepassing

- Opbrengen van de bal naar de aanvalshelft.
- Fast break.
- Als de weg naar de basket vrij is.
- Eén-tegen-één situaties.
- Drive, tussen verdedigers door.
- Vrijmaken om in een betere schotpositie of passmogelijkheid te komen.
- Ontsnapping uit een situatie, waarin het geven van pass eenvoudig niet mogelijk is en de bal beschermd moet worden.

DRIBBELTECHNIEKEN:

3. Dribbel op de plaats



3.1. Uitvoering:

- Schredestand; de voeten wijzen in voorwaartse richting met de voet, tegengesteld aan de dribbelhand, iets voor de ander.
- De knieën zijn meer gebogen naarmate de dribbel lager wordt uitgevoerd.
- Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over beide voeten.
- De romp blijft nagenoeg rechtop.
- Het hoofd is opgericht; de blik richt zich vanuit de ooghoeken op het gehele veld (split vision).
- De dribbelarm is gebogen en dicht bij het lichaam; de onderarm is nagenoeg evenwijdig met de vloer.
- De andere arm is eveneens gebogen; de onderarm parallel met de grond. In zijn totaliteit is deze arm meer vóór het lichaam, ter bescherming van de bal.
- De pols en de onderarm bewegen op en neer en controleren de snelheid van de bal en de hoogte van de dribbel.
- De vingers zijn gespreid en duwen in samenwerking met de polsbeweging de bal naar de grond tot achter de voorste- en voor de achterste voet; de handpalm komt hierbij niet in contact met de bal.
- De hoogte van de dribbel kan variëren; in de regel gaan we uit van een dribbel tot even boven kniehoogte.
- Indien er een tegenstander in de buurt is wordt gedribbeld met de hand, die het verst van deze verdediger is verwijderd; te allen tijde is het tegengestelde been voor.

3.2. Fouten:

- Kijken naar de bal.
- De bal wordt omlaag geslagen in plaats van geduwd.
- Handpalm op de bal.
- Vingers niet gespreid.
- Elleboog wijst te ver naar buiten.
- Geen bescherming van de andere arm.
- Verkeerde voet voor.
- Dribbelhoogte is niet goed.

Correctie:

- t/m h. Juiste uitvoering demonstreren.
- Gebruik van dribbelbril en/of visuele tekens.
- Elleboog door medespeler laten aantikken als deze naar buiten steekt.
- Bal wegtikken.
- g/h. Bal wegtikken vanaf binnenzijde.

3.3. Aanleren:

Zie hiervoor de oefenstof van het onderdeel individueel dribbelen (B) in het hoofdstuk Algemene Balvaardigheid.