

6. Hoge dribbel



6.1. Toepassing:

Het gebruik van de hoge dribbel is in twee situaties functioneel:

- Bij het onverdedigd opbrengen van de bal vanuit de verdediging, terwijl de medespelers hun aanvalsposities innemen. Dit kan zelfs met een geringe voorwaartse snelheid gebeuren, soms zelfs wandelend. We spreken in dit geval van een walking dribbel.
- Bij het vanuit een plotseling vrije positie zo snel mogelijk naar de basket dribbelen of bij het op volle snelheid naast of voor de tegenstander uit dribbelen, zoals veelvuldig voorkomt in fast-break-situaties. In dit geval spreken we van een speed dribbel.

6.2. Uitvoering walking dribbel:

Bij de walking dribbel komt de bal tot heuphoogte. Het lichaam is praktisch rechtop. De beschermende functie van de vrije arm zal nagenoeg vervallen.

6.3. Uitvoering van de speeddribbel:

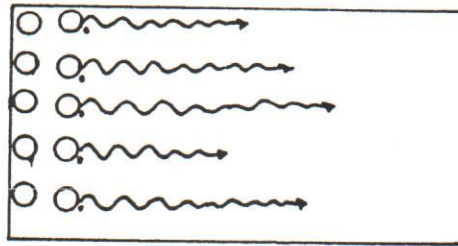
- Bij de speeddribbel maakt het bovenlichaam een hoek van minder dan 90 graden ten aanzien van de grond. Dit is sterk afhankelijk van de snelheid waarmee de dribbel wordt uitgevoerd. Hoe groter de snelheid, hoe kleiner de hoek.
- De dribbelarm is door het maken van snelheid meer naar voren gericht.
- Er wordt gedribbeld tussen heup- en borsthoogte; de bal wordt krachtig naar de grond gedruwd en komt naast de schouderas voor de voeten op de grond.
- Als er geen verdedigers in de buurt zijn heeft de vrije arm een balans-functie. Indien dit niet het geval is dan zal de dribbelaar in eerste instantie trachten zijn snelheid nog te vergroten om de verdediger van zich af te schudden. Lukt dit niet, dan kan hij met zijn vrije arm de tegenstander belemmeren de bal af te nemen. Uiteraard zal dit laatste ten koste gaan van de snelheid.
- De loopsnelheid moet in overeenstemming zijn met het niveau van de dribbelaar; loop en dribbel mogen elkaar niet hinderen.

6.4. Fouten:

- Dribbelhoogte is te laag; dit gaat ten koste van de snelheid.
- Dribbelhoogte is te hoog; minder controle, minder snelheid en de kans, dat de bal 'gedragen' wordt is groter.

6.5. Aanleren:

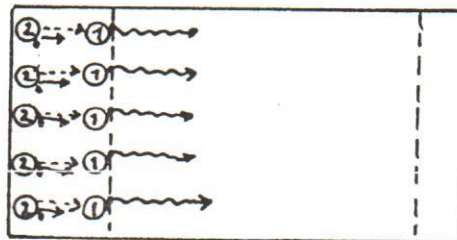
- Vanuit gewone dribbelpas versnellen.



- Dribbel om de pilon en terug.
- kan ook in estafettevorm.



- Tikspel: Per tweetal een bal. Zodra speler 1 de bal heeft ontvangen van 2, dribbelt hij zo snel mogelijk weg naar 'veilig' gebied. Speler 2 moet proberen de dribbelaar te tikken.



- Inhalen: Als oef. c; beide spelers hebben een bal. Speler 1 moet zorgen op veilig gebied te komen zonder dat hij wordt ingehaald. Speler 2 mag starten na de eerste stuit van zijn tegenstander.

