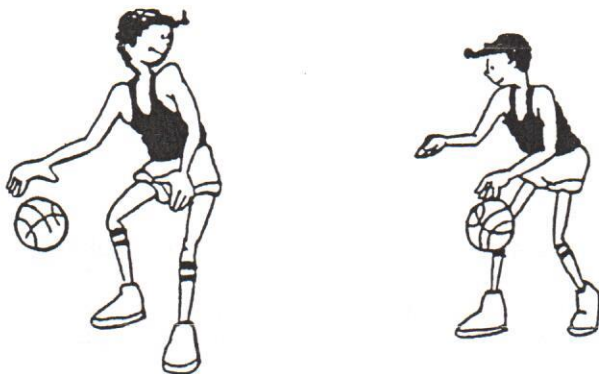
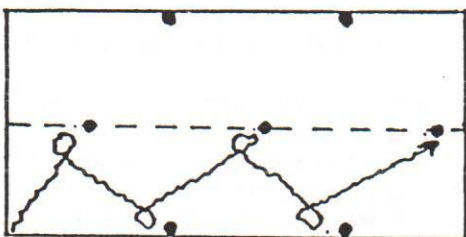


#### 8.4. Aanleren:

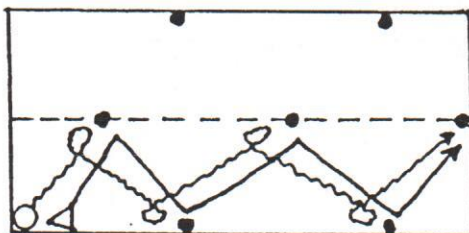
- a. Alle spelers een bal. Dribbel op de plaats; verdedigende dribbel, één voet voor in de richting van de zijlijn. Kijk over de linkerschouder. Op teken de bal overnemen in de andere hand en kijk over de andere schouder. Tijdens deze overname wordt de rechervoet enigszins verplaatst.



- b. Uitvoering van de reverse dribbel:
- wandeltempo
  - iets sneller
  - snel
- c. Dribbel in scherpe hoeken naar de overzijde van de zaal; plaats pilonnen voor de richting.



- d. Als oef. c; uitvoering ten aanzien van een passieve verdediger.



- e. Als oef. d; uitvoering ten aanzien van een actieve verdediger.
- f. Diverse dribbeltikspelen.

### 9. Verandering van richting en snelheid

#### 9.1. Toepassing:

- a. Een richtingverandering gebruikt men om een tegenstander te ontwijken en de bal te beschermen, om een pass in een bepaalde richting mogelijk te maken, of om een vrije schotpositie te creëren.

- b. Een snelheidsverandering door plotseling te vertragen of te versnellen kan zeer effectief zijn om zich vrij te maken van de verdediger. Een plotselinge versnelling bijvoorbeeld kan leiden tot een eenvoudige lay up als de dribbelaar door deze actie een zodanige ruimtewinst boekt, dat hij met hoofd en schouder voorbij of tenminste naast de tegenstander weet te komen.

#### 9.2. Uitvoering:

- a. Als een rechtshandig dribbelende speler naar links van richting verandert, dan zet hij de beweging in met zijn linkerschouder, terwijl hij de bal aan de boven-achterzijde raakt om hem in de gewenste richting te sturen. Vervolgens wordt krachtig afgezet met het rechterbeen. Deze actie gaat meestal gepaard met een wisseling van dribbelhand (crossover dribbel).
- b. Bij een plotselinge versnelling wordt krachtig afgezet met het achterste been. Het lichaamsgewicht wordt naar voren gebracht. De eerste passen die volgen, zijn relatief klein. Gedurende de actie wordt de dribbelhoogte aangepast aan de snelheid.
- c. Bij een plotselinge vertraging wordt afgeremd met de voorste voet, waarbij het lichaamsgewicht naar achter wordt verplaatst. Afhankelijk van de situatie en het vervolg van de actie kan zowel hoog als laag worden gedribbeld.

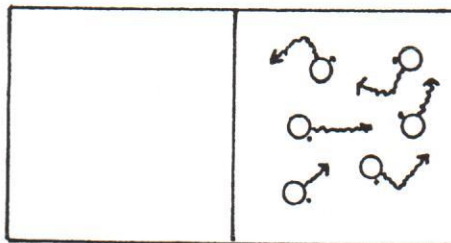
#### 9.3. Aanleren:

Diverse dribbeltikspelen.

### 10. Extra oefenstof

#### 1. Vrij in de zaal.

- a. Alle spelers een bal; dribbel vrij in de zaal zonder elkaar te raken.
- b. Als oef. a; je mag al dribbelende de bal bij de andere dribbelaars wegtikken; een speler, wiens bal is getikt of second dribbel moet maken, mag weer meedoen als hij eerst de bal door de basket heeft gegooid. Wie heeft de meeste ballen getikt?
- eventueel: halve groep op half speelveld.



- c. Als oef. b; er zijn twee tikkers (A en B) zonder bal, die elkaars hand vasthouden. Zij moeten proberen door dribbelaars in te sluiten, ballen te tikken.

