

8. Fouten ten aanzien van het voetenwerk:

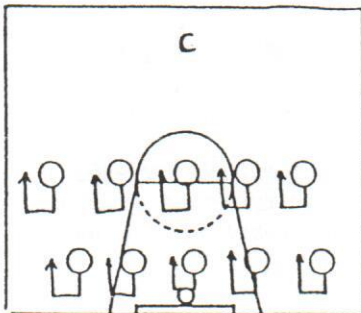
- De eerste pas is te groot.
- Te trage start.
- Eerste stap met de verkeerde voet.
- Kruisen van de benen; er kan niet snel van richting veranderd worden.
- De gehele voetzool raakt de grond.
- Gestreckte benen.
- Een vooroverknikkende romp zet de beweging in; deze fout zal zich bij iedere pas herhalen.
- Armen zijn te veel gestrekt.
- Er gaat geen dreiging uit van de handen.

Correctie:

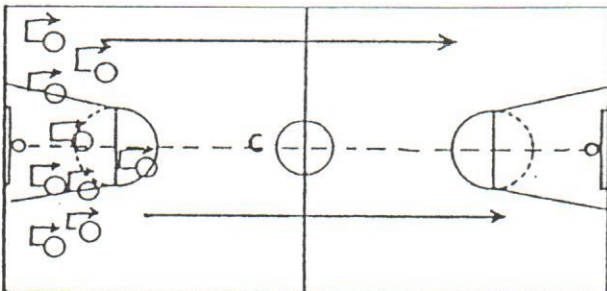
- d en e. Lijnen gebruiken.
- f en g. Plaats tijdens de slides de handen op de knieën.

9. Aanleren van het basisvoetenwerk

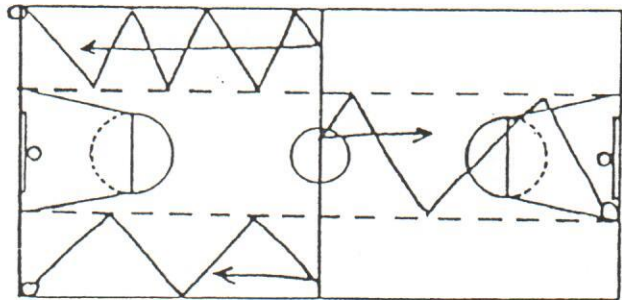
- Staan in verdedigende houding over een gymnastiekbank; voor- en achterwaarts verplaatsen.
- Groepsgewijs, waarbij de spelleider de richting bepaalt; stem, gebaren, dribbelen.



- Als oef. b; op teken sprinten naar de andere zijde van het veld, waar de oefening wordt vervolgd met de andere voet voor.



- Spiegelbeelden. Tweetallen tegenover elkaar (één meter). Eén speler geeft de richting aan, de ander volgt zijn bewegingen.
- Partnervolgen. Tweetallen. Een speler legt zijn hand op het borstbeen van de ander en verplaatst zich zijwaarts. De ander volgt.
- Zig-zag; half veld; in scherpe hoeken achterwaarts verplaatsen, zonder daarbij de aangewezen zijlijnen



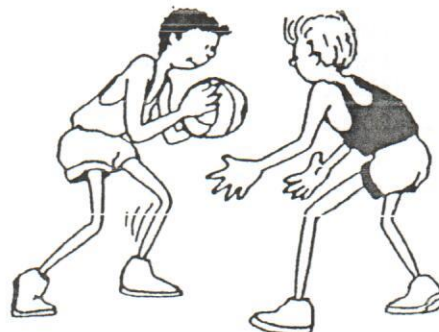
te overschrijden; bij de middenlijn aangekomen sprinten naar het startpunt (eerst oefenen met de handen op de rug).

10. Verdedigende situaties (klassieke methode)

Met betrekking tot de verschillende situaties kunnen we de volgende aanwijzingen geven:

A. Verdedigen van de speler, die nog niet heeft gedribbeld:

- Wees bedacht op een pass, schot of een dribbelstart.
- Positie tussen aanvaller en basket.
- Armlengte afstand.
- Zie basishouding.



B. Verdedigen van de dribbel:

- Positie tussen man en basket.
- Brede voetenstand; rechervoet staat voor ten opzichte van een rechtshandige dribbelaar.
- Dieper in de knieën; lichaamszwaartepunt is laag; het hoofd en de romp zijn rechtop.
- Als de dribbel wordt gestart: maak enige snelle passen achterwaarts in de dribbelrichting.
- Voorste hand bij de bal.