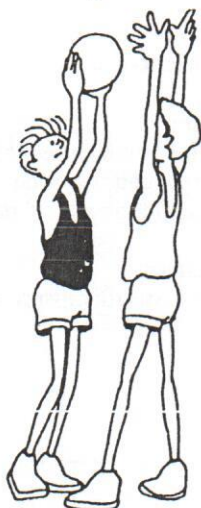


- f. Volgen met slides; eventueel 'bijsprinten' en positie herstellen.



C. Het verdedigen van de aanvaller, die zijn dribbel heeft beëindigd:

- Nader met agressieve passen.
- Kruip dicht op de aanvaller.
- Beide handen met gespreide vingers bij de bal.
- Maak het passen en schieten moeilijk.



**11. Verdedigende situaties
(meer moderne methode)**

A1. Het verdedigen van de aanvaller in triple threat-position:

De houding, die de verdediger aanneemt ten opzichte van de aanvaller noemen we de ready-stance.

Uitgangshouding van de ready stance:

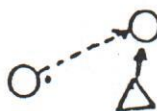
- Triple threat-position wil zeggen: drievoudige bedreiging; de aanvaller kan, als hij de bal heeft ontvangen: een dribbel starten, passen of schieten.
- De verdediger staat ten aanzien van de aanvaller op een armlengte afstand.
- Zie de punten a t/m c van de uitvoering van de basisstand.

- d. De voorste hand wijst naar de bal en volgt deze; de vingers zijn gespreid, terwijl de handpalm naar voren is gekeerd. De achterste hand is op schouderhoogte; de vingers zijn gespreid en wijzen omhoog, de handpalm richt zich naar voren; uitlokken van een langzame pass.

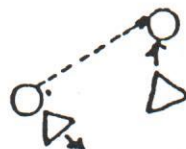


A2. Aanleren van het verdedigen van een aanvaller in triple threat-position:

- De aanvaller brengt in stand langzaam de bal in verschillende posities; de verdediger volgt met de voorste hand de bal (tracing).
- De verdediger staat op ongeveer 1,5 meter van zijn aanvaller, die de bal achter zijn rug verborgen houdt; op het moment, dat voor de verdediger de bal zichtbaar wordt en de aanvaller een tik op de bal heeft gegeven, nadert de verdediger met enkele agressieve passen en volgt met de voorste hand de bal gedurende vijf seconden; hierna brengt de aanvaller de bal weer achter de rug en neemt de verdediger afstand.
- Idem, na een pass; op het moment, dat de bal onderweg is, nadert de verdediger zijn aanvaller met agressieve passen; na ongeveer vijf seconden wordt de bal teruggespeeld onder druk van de verdediger.



- d. Idem, met twee tweetallen.



B1. Verdedigen van de start van de dribbel:

Uitgangshouding:

- Als de verdediger met de rechtervoet voor staat en de aanvaller de dribbel inzet naar rechts, dan volgt de verdediger met twee snelle slides (slide-slide), waarbij krachtig afgezet wordt met de rechtervoet. In dit voorbeeld wordt steeds de linkervoet het eerst verplaatst.