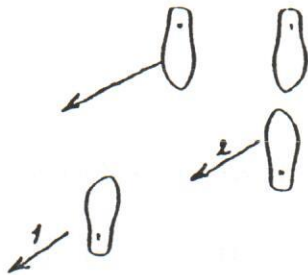
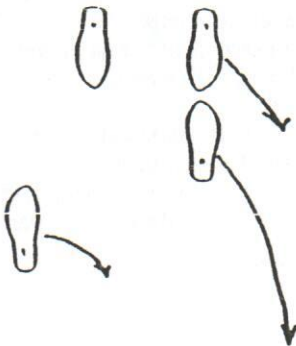


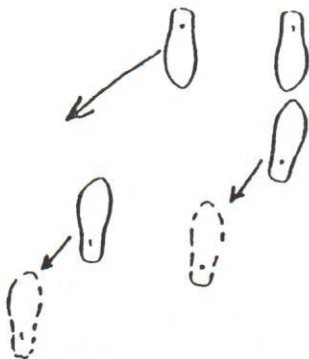
- b. Als de aanvaller bij een rechts voorstaande verdediger de dribbel start aan de andere kant, dan wordt een drop step gemaakt. De rechervoet wordt hierbij zodanig achterwaarts geplaatst, dat de linkervoet voorste voet wordt. In uitvoering dient de drop step snel, laag en groot te zijn.
- c. Indien we te maken hebben met een trage verdediger, dan is het aan te bevelen, als de aanvaller een dribbel start, om eerst een retreat step te maken. Hiermee wordt bedoeld: een sprong achterwaarts. Vanuit deze nieuwe positie wordt weer slide-slide of een drop step gemaakt.



slide-slide



drop step



retreat step

#### B2. Aanleren van het verdedigen van de dribbelstart:

- De aanvaller doet net of hij een dribbel start; de verdediger maakt slide-slide, een drop- of een retreat step; tweetallen, in de breedterichting van de zaal.
  - De schijnstart moet zowel links als rechts van de verdediger plaatsvinden.
- Idem, met één dribbel.
- Idem, met een langzaam uitgevoerde dribbel.

#### B3. Verdedigen van de dribbel:

##### Uitgangshouding:

- Armlengte afstand ten aanzien van de aanvaller; positie tussen bal en basket.
- Brede voetenstand.
- Het verplaatsen gebeurt met slide-steps; zie punt 7.
- De knieën worden extra gebogen, waardoor de verdediger beter op de bewegingen van de bal kan inspelen.
- Het lichaamsswaartepunt is laag.
- Het lichaamsgewicht rust op beide voeten.
- De voorste hand is laag, bij de bal, met de handpalm naar boven gekeerd.
- Eventueel wegtikken gebeurt in de bewegingsrichting van de bal.
- De achterste hand is op schouderhoogte; zie 11 A1-d.
- De romp en het hoofd zijn rechtop.
- Indien de dribbelaar van richting verandert en/of de bal overneemt in de andere hand, dan wordt de verdedigende positie gecorrigeerd door: slide-slide, drop step of retreat step.
- Sterk op de dribbelhand verdedigen.
- Indien de verdediger wordt gepasseerd: bij-sprinten en positie herstellen.

#### B4. Fouten:

- Kruisen van de benen.
- De voeten komen tegen elkaar.
- De verdediger is te actief met de voorhand. Hierdoor komt het lichaamsgewicht voortdurend op de voorste voet, waardoor hij te gemakkelijk kan worden gepasseerd.
- De bal wordt voor de aanvaller langs weggetikt, waardoor persoonlijke fouten onnodig worden weggegeven.

##### Correctie:

- Geven van goede aanwijzingen.
- Oefen het wegtikken zonder tegenstander; Laat de bal ongeveer twee meter voor je op de grond stuiten; tik de bal door, voordat deze voor de tweede keer de grond raakt.
  - Oefen het wegtikken met een tegenstander; Haal een dribbelende speler in en tik de bal door.