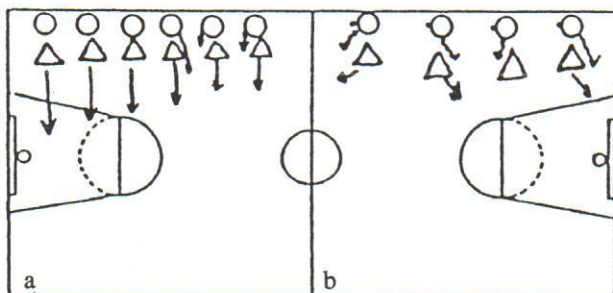


B5. Aanleren van het verdedigen van de dribbel:

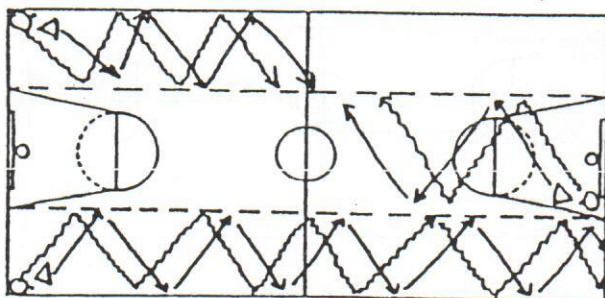
- a. Breedterichting van de zaal; tweetallen; de aanvaller tracht in gewone looppas de andere kant te bereiken; de verdediger volgt met goed voetenwerk en probeert de knieën van zijn tegenstander te raken.



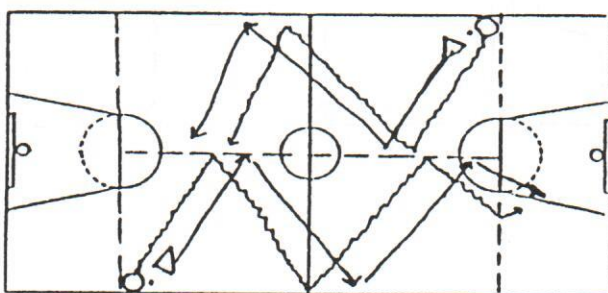
- b. Breedterichting van de zaal; per tweetal een bal; de verdediger (eventueel eerst met de handen op de rug) volgt met goed voetenwerk en in juiste positie, de aanvaller, die:

- langzaam dribbelt
- snel dribbelt, maar zijn tegenstander niet mag passeren
- schijnbewegingen maakt alsof hij zijn tegenstander voorbij wil gaan.

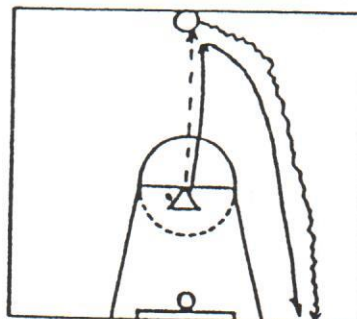
- c. Zig-zag; de aanvaller dribbelt in scherpe hoeken tussen de aangewezen lijnen van achterlijn naar achterlijn; de verdediger volgt.



- d. Zig-zag gevolgd door 1-1; de aanvaller dribbelt in scherpe hoeken tussen de zijlijn en de denkbeeldige lijn tussen de beide baskets; de verdediger volgt; na de vrije worplijn en het verlengde ervan moet 1-1 gespeeld worden en mag de aanvaller scoren.



- e. De verdediger plaatst de bal naar zijn aanvaller, die onder pressie van zijn tegenstander binnen vijf seconden de eindlijn moet proberen te passeren. Als dit de dribbelaar niet lukt wordt hij verdediger.



C1. Het verdedigen van de aanvaller, die zijn dribbel heeft beëindigd:

De houding, die de verdediger in deze situatie aanneemt noemen we parallel-stance.

Uitvoering van de parallel-stance:

- a. Nader met agressieve passen.
- b. Kruip dicht op de aanvaller. Buik aan buik; belly up.
- c. Beide handen volgen met gespreide vingers de bal.
- d. Spreidstand; iets breder, dan de schouders. Plaats de voeten aan de buitenkant naast de voeten van de tegenstander.
- e. Maak het passen en schieten moeilijk.
- f. Indien jumpshot: meespringen (denk aan schijnbewegingen).

