

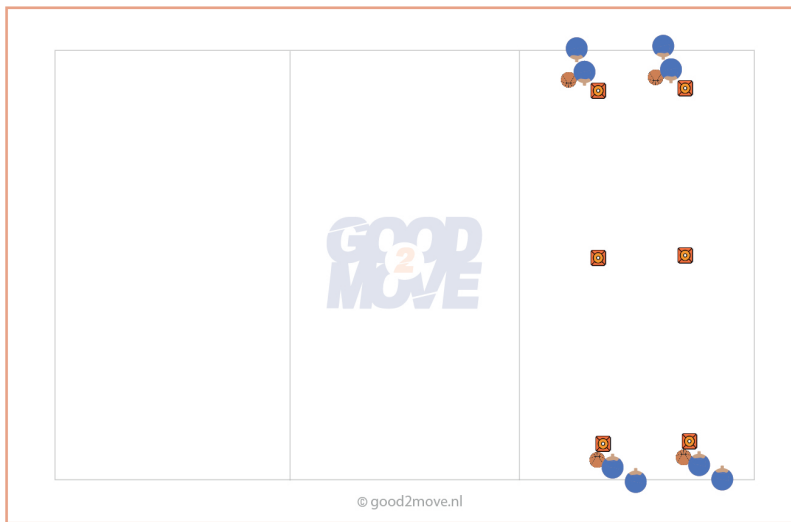
OEFENVORM 4: DRIBBELEN TRICKS

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 2 basketballen per groep
- 3 pionnen

Bewegingsopdracht

Oefen nieuwe tricks om je tegenstander te omspelen.

Organisatie

Speel op 1/3e zaal of groter. Zet pionnen op 9m van elkaar en maak 4 groepjes. In het midden staat een pion. De speler vooraan de rij heeft een bal.

Uitvoering

Alle groepjes starten tegelijk met dezelfde hand en dribbelen naar de middelste pion. Hier voeren ze een "trick" uit en sluiten aan de overkant aan. Tricks:

- crossover:** dribbel met rechts, stuit voor de pion naar de andere hand en dribbel verder.
- spin move:** dribbel met rechts, maak 1/2 draai met je lichaam, neem bal over met links en draai verder.
- between the legs:** dribbel met rechts, stap uit met rechts, stuit tussen benen door en dribbel links.

Aandachtspunten

Actie:

- Versnel na de actie.
- Zak bij de "trick" door je knieën.
- Dreig de andere kant op te gaan.

Differentiatie

Makkelijker:

- Langzamer uitvoeren.

Moeilijker:

- Sneller uitvoeren.
- Eigen trick bedenken.

