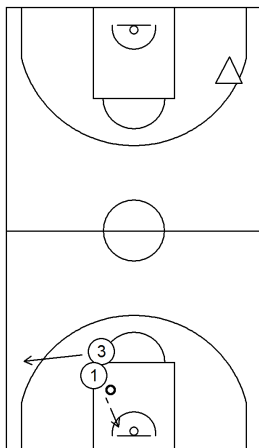




## 2 tegen 0 full court



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 2 of meer spelers
- 1 bal per tweetal
- twee baskets
- een pion of paaltje

### Vereisten:

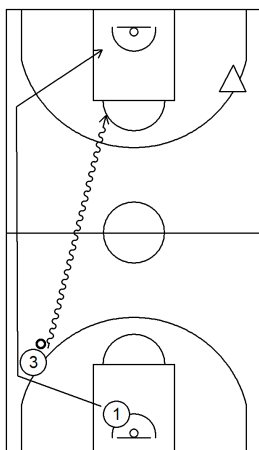
- op snelheid een layup kunnen lopen vanuit de pass

### Doel:

- looplijn flyer trainen
- passen en vangen op snelheid

### Organisatie:

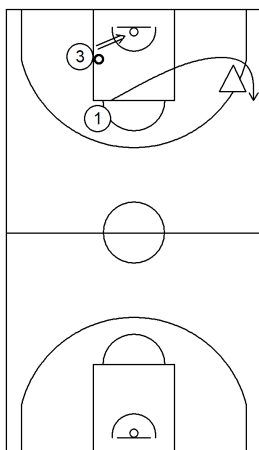
- speler 1 gooit de bal tegen het bord en pakt de rebound



- de bal zo hoog mogelijk vangen
- 3 sprint naar de outlet positie en roept
- passen met een overhead pass naar de outlet
- de man met bal dribbelt zo snel mogelijk naar de bucket van de andere basket
- verdediger sprint langs de zijlijn
- krijgt de pass in volle snelheid
- en maakt de lay up zonder dribbel

### Teaching Points:

- sprinten
- communicatie
- correcte dribbelstart
- pushen van de bal bij speeddribbel
- dribbelaar moet zien waar de flyer is
- op tijd passen



- schutter vangt zijn eigen bal af
- passer sprint om de pion heen
- roept
- krijgt de bal op de outlet positie met een overhead pass
- beide spelers lopen dezelfde 2 tegen 0 break als op de heenweg, maar nu op de andere lengte helft van het veld