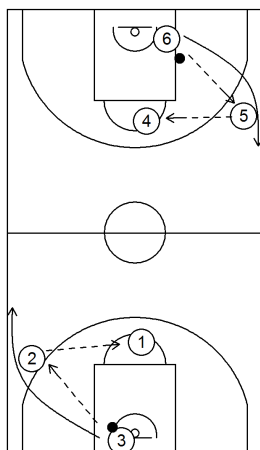




Sheridan drill



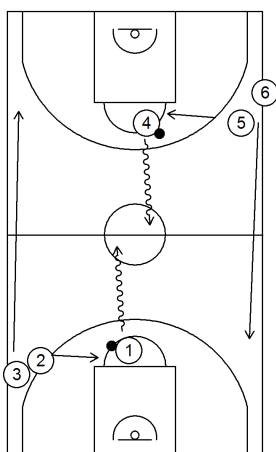
- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 6 spelers
- 2 ballen
- twee baskets

Vereisten:

- een lay up kunnen maken vanuit de pass

Doel:

- warm worden met veel lopen



Organisatie:

- schutter neemt de outletpositie in direct na de lay up
- de passer vangt af, passt naar de outlet en sprint om de outlet heen langs de zijlijn naar de andere basket
- de man op de kop van de bucket wordt dribbelaar en passer
- outlet volgt zijn eigen pass en neemt de positie op de kop van de bucket over

