

oefenvorm/organisatie: twee rijtje in het midden op de hoofdbasket. Speelster #2 passt op speelster #1, loopt in en krijgt de bal terug voor een power lay up. Daarna loopt zij door en ontvangt op de zijbasket de bal van #4 voor een jump shot. Zij vangt haar eigen bal af en neemt de plaats van # over. Speelster #4 sluit aan in de rij van #1. Speelster #1 vangt de bal af en maakt een escape dribbel. Vervolgens passt zij op speelster #3, krijgt de bal terug en maakt een powermove (evt. maxxmove). Zij vangt haar eigen bal af en passt deze naar #3 op de outlet positie en neemt vervolgens haar positie over. #3 sluit met bal aan in de rij van #2.

did.opm: let op passing!

doel: verbeteren en conditioneren van bestaande vaardigheden.

