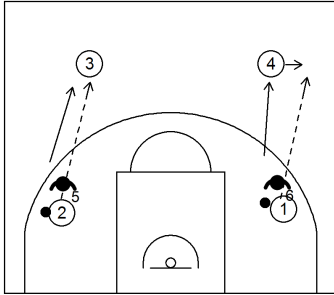




### Lummelen

- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- elk aantal spelers
- per drietal 1 bal
- geen baskets



**Doel:** omgaan met de druk van de press

**Organisatie:**

- twee aanvallers, circa 3 meter van elkaar, en een lummel
- lummel moet maximale druk geven
- aanvallers mogen maximaal 1 dribbel gebruiken
- als de lummel de bal raakt, dan wordt de passer de lummel
- passer mag de bal max 5 seconden vasthouden

**Teaching Points:**

- pass fakes gebruiken - vooral korte fakes

- pivoteren
- fake hoog, pass laag of andersom
- fake contra aan de richting van de uiteidelijke pass
- blijf faken totdat de passlijn open komt
- kijk ook naar push passes vlak langs het lichaam, of vlak over het hoofd van de verdediger
- concentreer je op het zien van de ruimte waar je de bal kunt passen

**Spelvorm:**

- Tienbal op het halve veld, daarna aanval uitspelen op een basket