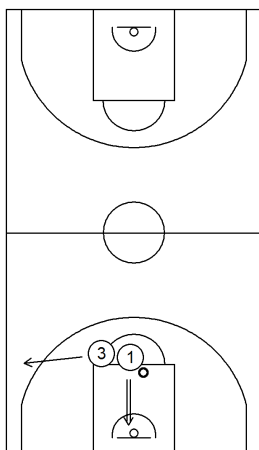




2 tegen 0 full court side lane



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

Vereisten:

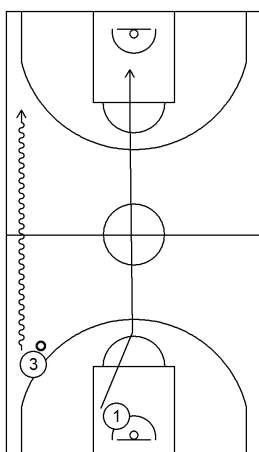
- op snelheid een layup kunnen lopen vanuit de pass

Doel:

- speed dribbel is langs de zijlijn want de kortste route naar de overkant
- passen en vangen op snelheid

Organisatie:

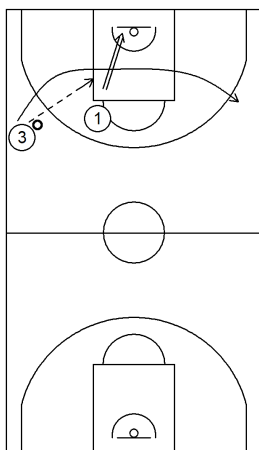
- speler neemt een vrije worp en pakt de rebound



- 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 langs de zijlijn naar de andere basket
- verdediger over de as van het veld naar de andere kant
- 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 onder de cirkel door naar de outlet aan de andere kant
- 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 lengtehalf van het veld

Variatie:

- zet 1 verdediger bij elke basket
- verdediger vangt de bal af en geeft outlet pass
- en wordt flyer
- schutter wordt verdediger