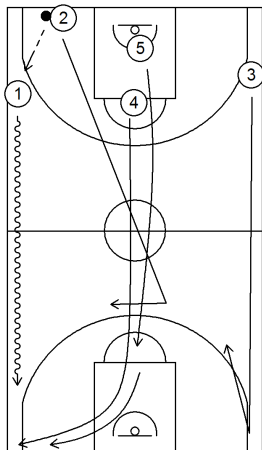




Vier opties



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U18
- 5 spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: verschillende opties voor transitie oefenen

Organisatie:

- spelers voeren achtereenvolgens de verschillende afgesproken opties van de transitie uit zonder verdedigers
- roepen hard het nummer van de optie

Teaching Points:

- snelheid waarmee de spelers zich over het veld verplaatsen
- de afstand die zij onderling moeten houden
- aanvalsrebound na schot

Opties:

- (aan te passen aan eigen afspraken)
- 4 loopt een lay up
- 5 neemt schot van de vrije worplijn
- 2 dreigt met driepunter, maar gaat met een dribbel naar de elleboog en neemt sprongschot
- 2 passt door naar 3 en die neemt driepunter

Variaties:

- 3 verdedigers toevoegen (bij 10 spelers 2 aanvallers na score bijv. 2 keer opdrukken in de hoek van het veld voordat ze mogen meeverdedigen)

