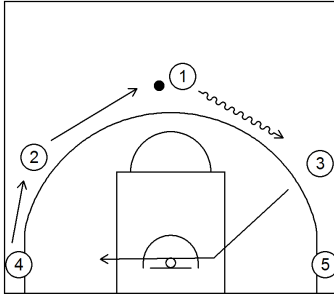




5 out - 5 on 0 - basic react

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 5 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

spelers moeten weten moeten reageren op:

- dribble at = cut to the basket
- right hand penetration = wheel turns counter clockwise
- left hand penetration = wheel turns clockwise
- cut = fill
- screen on the ball = roll and rotate the wheel
- back up dribble = improvise by cutting to vacant position OR set ball screen

Doel: elementaire react inslijpen

Organisatie:

- een speelster dribbelt steeds, passt of schiet NIET
- instructie = varieer tussen dribble at - drive - back up dribble
- elke 20 sec andere dribbelaar

Teaching Points:

- spacing
- lijn van de dribbelaar moet duidelijk zijn (misschien zelfs iets overdreven, zodat zijn teamgenoten goed kunnen lezen)
- naar de basket snijden
- vraag om de bal als je snijdt
- HERSTEL de balans als je jezelf op de verkeerde positie bevindt

Variaties:

- pass naar de hoek toestaan
- four out met twee guards