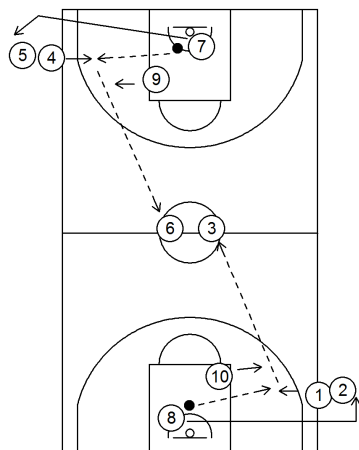




## Sheridan drill



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 10 of meer spelers
- 2 ballen
- twee baskets

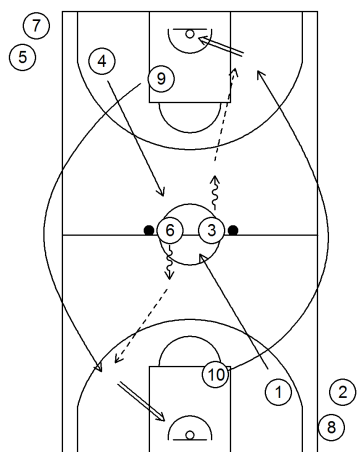
### Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen en passen

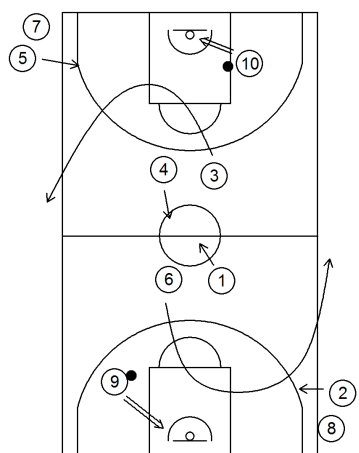
**Doel:** op hoge snelheid bal vangen en met een lay up afmaken + conditie

### Organisatie:

- scorer vangt eigen bal af en passt naar outlet
- outlet stapt naar de bal toe
- outlet passt naar middencirkel en neemt die positie over
- scorer sluit achter de rij bij de zijkant aan



- dribbelaar sprint onder de elleboog langs en wordt flyer
- moet met 2 voeten buiten het veld ter hoogte van de middellijn (=aanleren ruimte gebruiken)



- wachtende spelers bij de zijlijn moeten allemaal hardop tellen
- tot er op 1 basket 20 scores zijn gemaakt

### Variatie:

- links en rechts