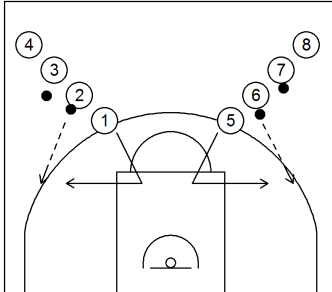




## 10 fingers

- forwards
- vanaf U16
- 8 spelers
- 4 ballen
- een basket



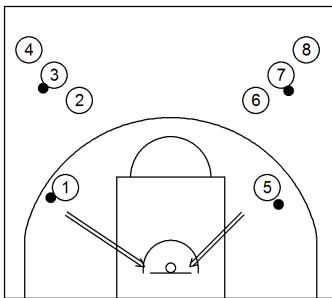
### Vereisten:

- spelers moeten individueel vanaf de 3-puntslijn kunnen pivoteren en driven

**Doel:** in-out beweging, passlijnen en drive naar de basket

### Organisatie:

- voorste man in de rij heeft geen bal
- maakt zijn in-out beweging en vraagt met de buitenhand bij de 3-puntslijn om de bal.
- Pivoteert en brengt zichzelf daarmee in de dribbelstarthouding
- met één stuiter naar de basket
- met lay up afmaken
- zelf afvangen, dribbel naar de hoek van het veld aan de andere kant dan waar je gestart bent
- pass de bal naar de achterste man en sluit achter aan
- Iedereen in de rij schuift 1 positie op



### Teaching points:

- altijd een voorbeweging maken terwijl je de front pivot maakt (face the basket)
- aanpassen op de buitenhand, hoog
- diep zitten in de draai
- bal onder kniehoogte voorlangs halen
- na de draai de voeten naar de basket gericht
- knieën sterk gebogen na de draai
- schouders boven de voeten
- klaar voor schot of drive

### Variaties:

Als de spelers het voetenwerk beheersen, dan uitbreiden met:

- open step naar de elleboog + schot
- schotfake + 1 stuiter + jump shot zijkant bucket (beweeg evenwijdig aan de zijlijn)