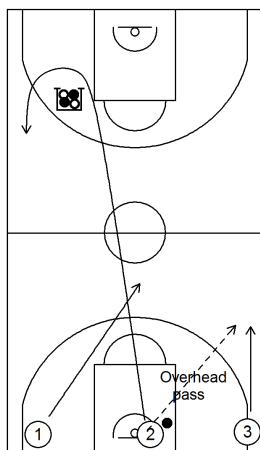




2 1/2 minuut drill



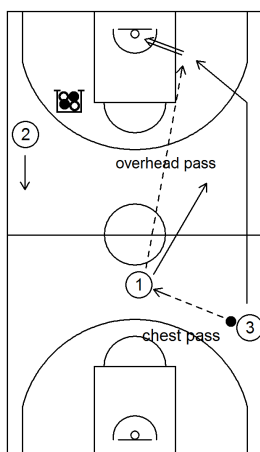
- Centers + Forwards + Guards
- vanaf U14
- 6 of meer spelers
- 1 bal
- 2 baskets

Vereisten:

- spelers moeten een overhead pass, chest pass en bounce pass kunnen geven

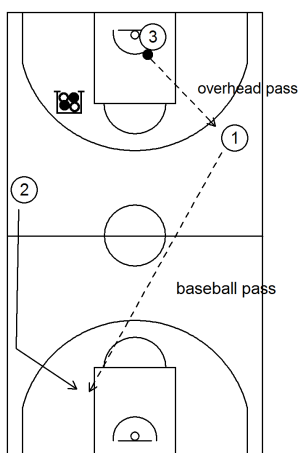
Doel: snelheid en nauwkeurigheid van de verschillende vormen van passes verbeteren

Norm: een goed team scoort 28 lay ups in 2 1/2 minuut



Organisatie:

- na elke pass onmiddellijk naar de volgende positie
- tweede drietal start direct na de tweede lay up van de voorgangers
- sluit in een andere rij aan dan waar je vandaan kwam
- 1 loopt direct door naar de outletpositie
- speler 3 vangt zijn eigen lay up af
- en passt met een overhead pass de outlet aan
- alle 3 de spelers over de middellijn voordat de bal op de grond komt
- opdrukken bij balverlies



Teaching points:

- pivoteer voor de juiste richting en om extra snelheid te geven

Nadat de pass gegeven is:

- gestrekte ellebogen
- handpalmen naar buiten
- duimen naar beneden
- handen naast elkaar