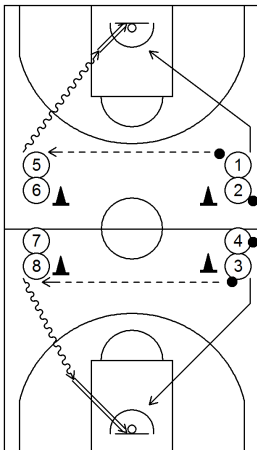




Hard naar de basket



- forwards
- vanaf U16
- 4 tot 12 spelers
- 1 bal per 2 spelers
- twee baskets

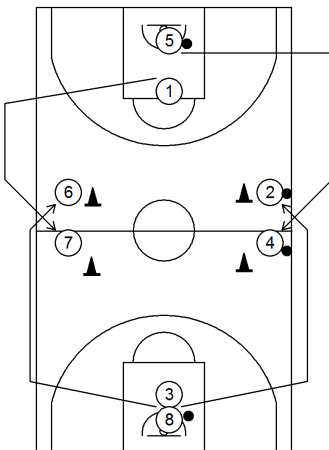
Vereisten:

- spelers moeten de layup op volle snelheid beheersen

Doel: de layup af durven maken onder druk van een aanstormende verdediger

Organisatie:

- zet pilon neer voor plaatsbepaling
- passer (1) speelt de aanvaller (5) aan met een baseball pass en gaat verdedigen
- aanvaller dribbelt zo hard mogelijk naar de basket en maakt af met een layup



- met lay up afmaken
- verliezer neemt de bal mee en sluit aan bij de passers
- winnaar sluit aan bij de aanvallers
- afhankelijk van de vaardigheid van de aanvallers de pylonen verplaatsen om de verdediger meer of minder afstand te laten overbruggen

Teaching points:

- op volle snelheid dribbelen
- niet af laten leiden door de aanstormende verdediger

Variaties:

- druk opvoeren door de verdediger dicht bij de basket te laten starten
- leg hoepels neer en laat spelers met hun achterste voet in de hoepel beginnen
- verdediger bij de driepuntslijn laten starten en instrueren om te gaan staan voor de charge. De aanvaller moet dan op volle snelheid van richting veranderen om de charge te ontwijken en toch te scoren