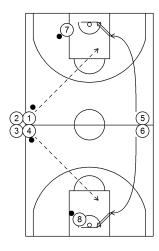


8-jes lopen



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 8 tot 12 spelers
- 2 ballen bij 8 spelers4 ballen bij 10 of meer spelers
- twee baskets

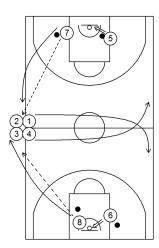
Zeer geschikt voor kleine ruimte zoals een gymzaaltje

Vereisten:

- · spelers moeten een kunnen passen over een half veld
- · de bal in de lucht kunnen vangen en de lay up afmaken

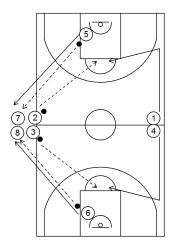
Doel:

- · warm worden met veel lopen
- · lay up vanuit lange pass oefenen



Beginopstelling:

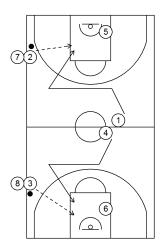
- · 5 en 6 bij de middellijn
- · afvangers onder het bord
- · daarna steeds gaan lopen nadat je de bal hebt gepasst



Variaties:

- · met plotselinge richtingsverandering naar de vrije worplijn snijden
- schot nemen
- · eigen bal afvangen





- · passers schuiven op naar de verlengde vrije worplijn
- · passen met bounce pass
- · afvangers rebounden, passen naar achter aan de rij en sluiten daar aan
- · schutter wordt afvanger

Teaching Points:

- · let op plotselinge richtings- en snelheidsverandering bij de lopers
- · afzetten op de voorvoet