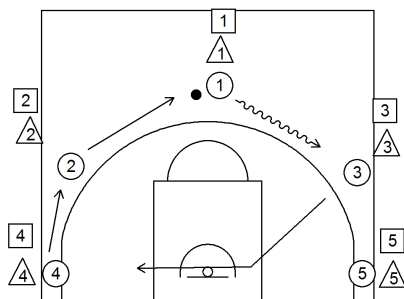




5 out - toepassen

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 5 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

spelers moeten weten hoe te reageren op:

- dribble at = cut to the basket
- right hand penetration = wheel turns counter clockwise
- left hand penetration = wheel turns clockwise
- cut = fill
- screen on the ball = roll and rotate the wheel
- back up dribble = improvise by cutting to vacant position OR set (ball-) screen

Doel: 5 out inslijpen

Organisatie:

- het team dat 5 tegen 0 aanvalt past alle variaties van deze aanval toe
- (geef specifieke instructies voor aspecten die je wilt benadrukken)
- en neemt binnen 24 sec een schot
- daarna begint het volgende team

Teaching Points:

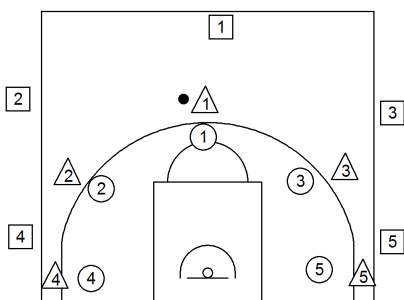
- spacing
- lijn van de dribbelaar moet duidelijk zijn (misschien zelfs iets overdreven, zodat zijn teamgenoten goed kunnen lezen)
- naar de basket snijden
- vraag om de bal als je snijdt
- HERSTEL de balans als je jezelf op de verkeerde positie bevindt

Variaties:

- 4 out met twee guards

Met verdedigers:

- 5 tegen 5 op 1 basket
- binnen 24 sec een doelpoging



Rotatie:

- na elke score of stop het volgende team in het veld
- OF verliezer gaat verdedigen en er komen nieuwe aanvallers in het veld

Variaties:

- je mag pas scoren na een penetratie met 2 voeten in de bucket
- minimaal 1 swing voordat je mag scoren
- minimaal 1 maal de oppostende speler op het blok aanpassen etc