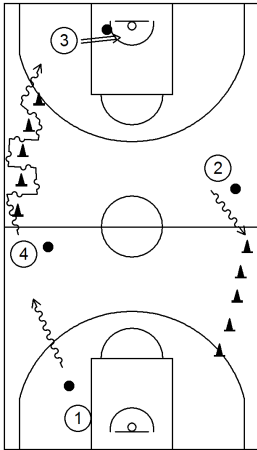




Hand veranderen en afmaken



- forwards en guards
- vanaf U12
- elke speler een bal

Vereisten:

- spelers crossover en behind the back beheersen

Doel: verhogen van de snelheid bij het van hand veranderen

Organisatie:

- zet 5 pionnen in een rechte lijn van driepuntlijn kruising verlengde vrije worplijn richting kruising zijlijn en middellijn. De pionnen staan minder dan **1 meter** uit elkaar
- spelers gaan steeds met een lage crossover zigzaggend tussen de pionnen door
- afmaken met lay up
-

- jump shot
- push off jump shot
- push off lay up

Teaching points:

- over de bal heen kijken en het veld voor je overzien
- been aan de kant van de bal is voor
- hand over de bal heen
- crossover dribbel is **schuin achterwaarts** voor het lichaam langs en **laag**
- met een open step de andere richting in
- steeds een tussendribbel maken
- bal is laag
- stuiter is vlak en hard

Variaties:

- links en rechts beginnen
- behind the back in stand
- pionnen op de verdedigingshelft en een verdediger op de aanvalshelft, **direct** over de middellijn. Passeer de verdediger met een van de geoefende bewegingen