

**Warming up / conditioning - Ton Boot drill**



*organisatie:* tenminste 8 spelers; 2-ballen, 6 conen

*duur oefening:* 6 minuten

*doel:* ontwikkeling van accurate passing; conditionering spelers

*verloop oefening:* Spelster #1 schiet vanaf vrije worp lijn, pakt de eigen rebound, geeft een outlet naar #2 en neemt haar plaats over. #2 passt de bal naar #3 en neemt haar plaats over; #3 passt naar #4 en neemt haar plaats over. #4 ontvangt de bal in beweging en dribbelt naar de vrije worp lijn en neemt het schot, pakt de rebound enz. Aan twee kanten werken. Extra spelers staan in de hoeken bij de baseline.

*didactische opmerkingen/let op:*

\* aanbieden voor de bal

\* strakke passing

*varianties:*

\* links om / rechts om

