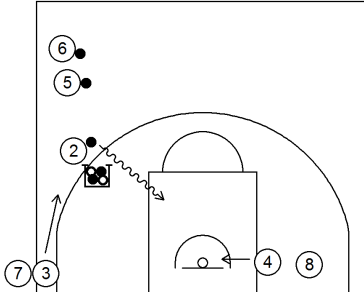




### Elbow drive and wheel

- Guards, forwards en centers
- vanaf U18
- 6 of meer spelers
- 2 ballen
- een basket



**Vereisten:** spelers moeten kunnen driven en afstoppen

**Doel:** drive and react tegen een zone trainen

**Organisatie:**

- zet een ballenkist neer als verdediger aan ball side op de kop van een 2-3 zone
- spelers 2 valt met een drive de elleboog aan
- speler 4 kruist onder de ring door
- speler 3 beweegt naar boven naar de zonegrens tussen de twee verdediger aan balkant

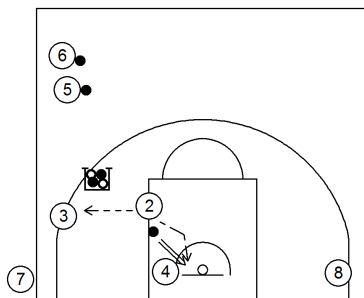
- dribbelaar stopt af rond de elleboog
- heeft drie opties: zelf schieten en twee pass opties

**Rotatie:**

- alle spelers schuiven een rij door

**Teaching Points:**

- hard driven
- maximaal 2 dribbels om de verdediger heen
- schotdreiging bij het afstoppen
- blijf kijken naar de ring en zie je medespelers uit je ooghoek terwijl je passt
- spelers zonder bal direct bewegen zodra de bal bij de eerste dribbel de grond raakt
- vraag met je handen om de pass
- snel maar met zorgvuldige techniek afmaken



**Variant 1:**

- zet een verdediger neer op de lijn van de no charge zone
- aanvallers mogen maximaal één pass
- verdediger geeft maximale druk op het schot
- bij een gemist schot wordt de schutter verdediger

**Variant 2:**

- zet een tweede ballenkist hog en wijd neer. Dit simuleert de twee hoge verdedigers die beide passlijnen afsnijden om een swing te voorkomen.
- de dribbelaar valt over de helplijn de vrije worplijn aan
- rotatie op de achterlijn is hetzelfde

