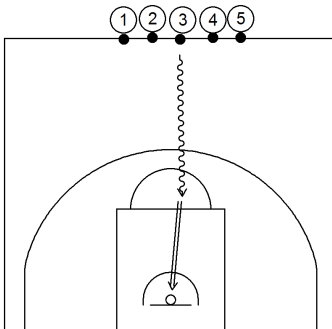




Schot plus layup uit transitie

- Guards + Forwards
- vanaf U16
- elke speler een bal
- een basket



Doel: schieten en lay up vanuit een dribbel op snelheid in transitie verbeteren

Organisatie:

- met maximaal 2 dribbel vanaf de middellijn naar het vrije worpgebied
- afstoppen en jump shot
- zelf afvangen en langs de zijlijn terug
- speel tot de 7 rake schoten

Teaching Points:

- afstoppen in 2 TR
- schouders boven de voeten bij schot

Variaties:

- afmaken met een driepunter
- passieve verdediger toevoegen in vrije worpgebied
- met een crossover om de verdediger heen en afmaken met een lay up (totaal max 3 dribbels)
- met een crossover om de verdediger heen en afmaken met een jump shot naast de vrije worplijn (totaal max 3 dribbels)
- actieve verdediger. De aanvaller moet de verdediging lezen en een keuze maken uit de geoefende aanvalstechnieken

