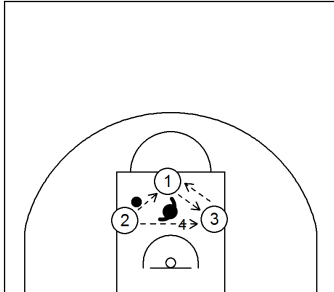




## Rondo

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 4 of meer spelers
- 1 bal
- een basket



### Vereisten:

- spelers moeten hangend in de lucht kunnen vangen en direct doorpassen

**Doel:** 1) sprongkracht, timing, lichaamsschijnbewegingen en handelingssnelheid  
2) verdedigend: anticiperen op de pass voor de interceptie

### Organisatie:

- spelers 1, 2 en 3 springen vlak voordat ze de bal vangen in de lucht en passen door voordat hun voeten weer op de grond komen
- bij een interceptie, uitbal of landing voordat de pass uit de handen is wisselt de verdediger met degene die de bal als laatste raakte
- een team heeft een punt als het zonder onderbreking 10 keer de bal naar een medespeler passt

### Teaching points:

- kijk bewust naar één medespeler en pass naar de andere om de verdediger op het verkeerde been te zetten
- zie de bal EN de richting waarin de verdediger beweegt (split vision)
- beslis zo laat mogelijk welke kant je op wilt passen

### Variatie:

- na 10 passes mag je scoren
- een score levert een extra punt op