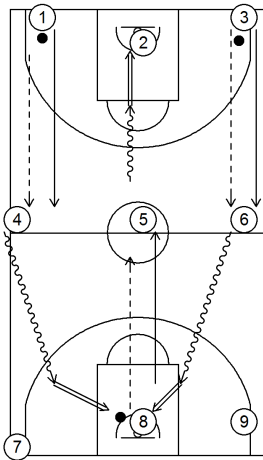




Layups lengte veld



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 9 of 12 spelers
- 1 bal per 3 spelers
- twee baskets

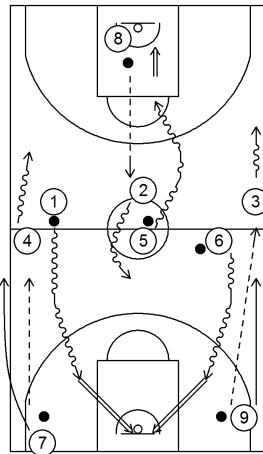
Zeer geschikt voor kleine ruimte zoals een gymzaaltje

Vereisten:

- spelers moeten een kunnen passen over een half veld
- de bal in de lucht kunnen vangen en de lay up afmaken

Doel:

- warm worden met veel lopen
- vangen van de lange pass van achteren oefenen



Organisatie:

- een drietal loopt steeds in dezelfde lane over de lengte van het veld
- bal aanpassen voordat de looper de middellijn bereikt
- afmaken met lay up / schotje / rocker step
- zelf afvangen
- looper start wanneer de man met de bal bij de verlengde vrije worplijn is

Variatie:

- twee ballen per drietal
- intensiteit wordt hoger
- veel verkeer op het veld: spelers moeten tijdens de dribbel het veld overzien
- n.b. aan één kant moet je zelf afvangen; aan de andere kant doet jouw medespeler dat