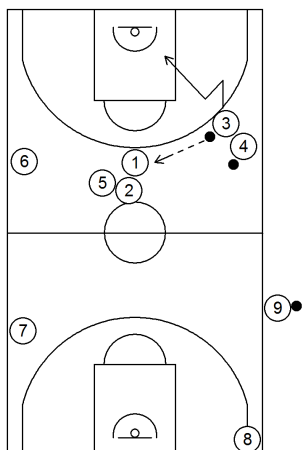




Warm up full court



- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 5 spelers
- 1 bal
- 1 basket

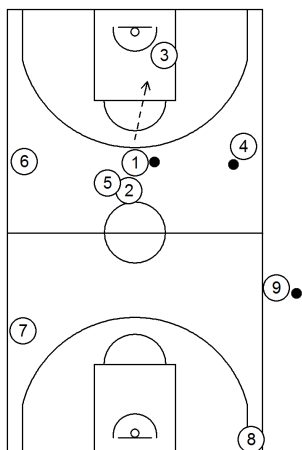
Vereisten:

- spelers moeten de basis van read and react begrijpen

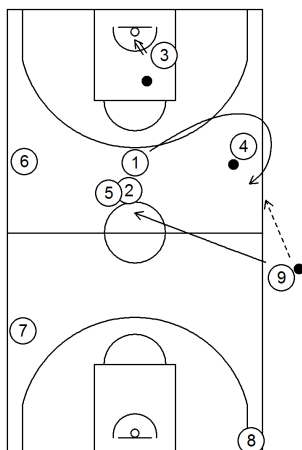
Doel: elementaire react inslijpen

Organisatie:

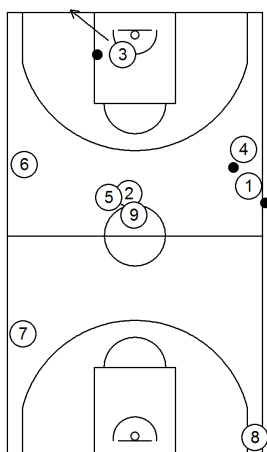
- de speler die gepast heeft neemt steeds de plek van zijn voorganger over
- begint met een pass van de forward terug op de guard
- gevolgd door een front cut



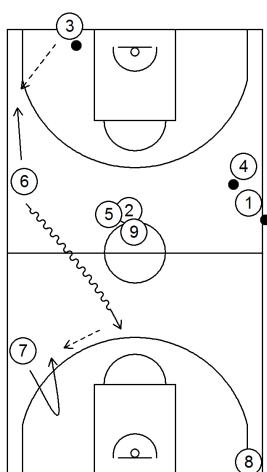
- 3 krijgt de bal met een harde en strakke pass



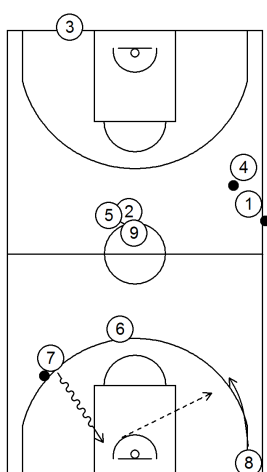
- 3 loopt lay up
- 1 wordt safety valve
- en draait door naar achteraan de rij rechts



- 3 vangt de eigen bal af
- en stapt onmiddellijk over de achterlijn



- 6 komt hard naar de outlet positie
- dribbelt naar de overkant naar de guard positie
- 7 komt intussen vrij met een v-cut
- 7 dribbelt met rechts naar de basket
- 8 roteert tegen de klok in
- krijgt de pass en schiet
- 7 pakt de rebound
- passt uit naar 8
- 6 neemt de positie van 7 in
- 7 de positie van 8



Teaching points:

- pass fakes en telegrafie
- outlet: fake + rug naar de zijlijn = overzie het hele veld
- op volle snelheid naar de basket
- schutters: handen en lichaam klaar om te schieten zodra je de bal vangt

Variaties:

- front of rear cut
- snijden en opstellen ipv give and go
- ball screen ipv give and go
- andere kant: penetratie met links en schutter beweegt naar achterlijn
- andere kant: dribble at + 7 begint met posten
- bij de forwardposities een verdediger neerzetten die (overdreven) overspeelt of terugstapt, zodat de aanvaller moet kiezen tussen front- en rear cut