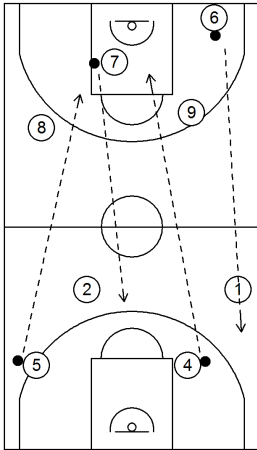




### Anticiperen op de pass



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- elk aantal spelers
- per tweetal 1 bal
- geen baskets

**Vereisten:** spelers moeten vrij nauwkeurig kunnen passen. (Bij jonge spelers beginnen met een chestpass en kleinere afstand)

**Doel:** anticiperen op de interceptie of op een onnauwkeurige pass van een medespeler

- Zet de tweetallen niet in evenwijdige rijen, maar juist wat verschoven t.o.v. elkaar om de ruimte goed te kunnen benutten.
- Leg zonodig hoepels neer (geen pionnen ivm struikelen) op de uitgangsposities
- De passer geeft bewust een pass die te hard en te hoog is en enigszins uit de richting.

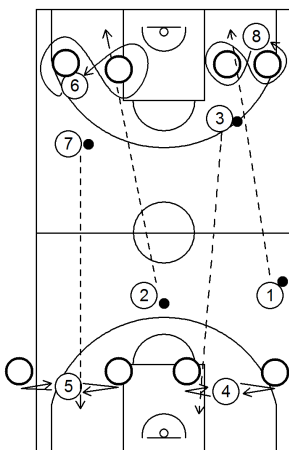
- Maar zodanig, dat zijn medespelers de bal kan vangen als die tenminste op tijd achteruit en opzij stapt, en eventueel springt
- Na het vangen van de bal teruggedribbelen naar je uitgangspositie en je medespeler op een soortgelijke manier aanspelen.
- Benadruk het spelelement: zodanig passen dat je medespeler er net bijkan, maar daar behoorlijk moeite voor moet doen

### Teaching Points:

- let vooral op dat spelers hun voeten al zetten zodra de bal los is van de hand van de passer
- ontvangende speler moet naar de bal blijven kijken terwijl hij zijn voeten zet

### Variaties:

- een derde man toevoegen: pass + achter je bal aan
- afstand vergroten + basball pass
- ook te zachte passes toestaan



### Variant met hoepels (GEEN pylonen!):

- leg bij de ontvangende en de passende speler 2 hoepels een meter uit elkaar
- de ontvangende speler beweegt met mini slides van links naar rechts **achter** de hoepels
- de pass komt te hard en te hoog (zie speler 5 in de tekening)
- de ontvangende speler draait met mini slides achtjes om de 2 hoepels (zie speler 6 in de tekening)