



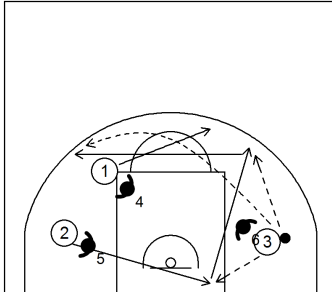
## tienbal

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6, 8 of 10 spelers
- 1 bal
- een basket

### Vereisten:

- geen specifieke eisen

**Doel:** 1) vrijlopen, pivoteren, schijnbewegingen, kijken wie er vrij komt en daarop anticiperen  
2) verdedigend: overspelen



### Organisatie:

- achterlijn en driepuntlijn is uit
- geen dribbel, alleen passen
- een team heeft een punt als het zonder onderbreking 10 keer de bal naar een medespeler passt
- bij een interceptie of een uitbal gaat de bal over naar het andere team

### Teaching points:

- pivoteren om ruimte te maken voor de pass
- je lichaam steeds tussen de bal en de verdediger houden
- anticiperen wie er straks vrij gaat komen en dan NU een fake maken naar de andere kant om STRAKS een passlijn vrij te hebben
- nadat je gepasst hebt direct wegsnijden om een passlijn te openen

### Van de bal af:

- agressief bewegen naar de plek waar je de bal kunt krijgen
- met je hand(en) vragen om de bal
- als je de pass niet krijgt, dan direct wegsnijden om een nieuwe passlijn te openen EN om ruimte te maken voor een teamgenoot
- de ruimte nemen die de verdediger biedt: voorlangs of back door
- richtings- en snelheidsverandering combineren

### Variatie:

- na 10 passes mag je scoren
- een score levert een extra punt op
- met een overtal aan verdedigers.