



Stuitpass

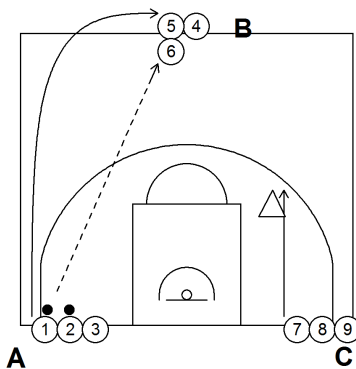
- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 6 tot 12 spelers
- 2 ballen
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten een vlakke stuitpass met één hand kunnen geven

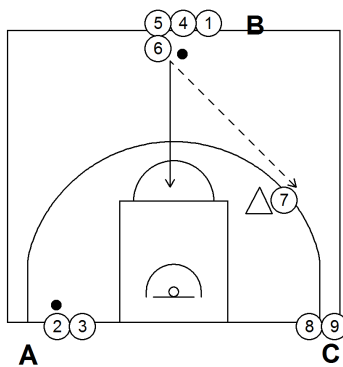
Doel:

- center met een vlakke stuitpass kunnen aanspelen om de eigen verdediger heen
- agressief vrijkomen op de forwardpositie en de bal vragen op de buitenhand



Organisatie:

- 3 rijtjes spelers
 - spelers volgen de bal en sluiten achter aan
 - speler in rij C start van achter de achterlijn
 - start als de pass van A naar de middencirkel wordt gegeven
 - vraagt op de buitenhand
 - facet de basket, knieën gebogen
 - bal onder kniehoogte
 - 1 stuiter richting achterlijn
 - afstoppen in 2 TR
- met de buitenhand de center aanspelen met een eenhandige pass

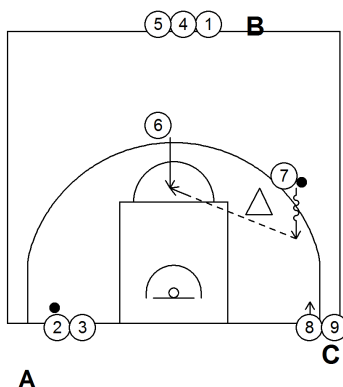


Variaties:

- links en rechts

Teaching Points:

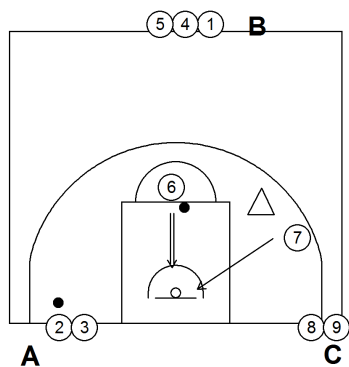
- agressie bij aanbieden
- strak passen
- diep zitten bij face the basket
- stuitpass met één hand geven om de denkbeeldige verdediger heen
- oppassen met lopen bij afstoppen in 2 TR



- zet paaltjes of pionnen neer als denkbeeldige verdediger
- of zet een actieve verdediger neer



- passer pakt de rebound



- passt naar de achterste speler in rij A
- en sluit achter aan

