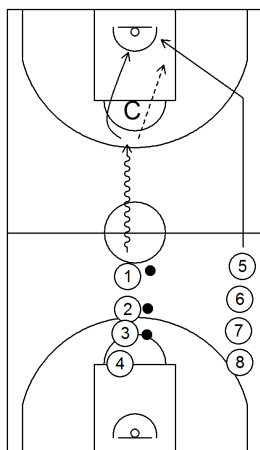




Afstop en pass half court



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 6 of meer spelers
- 2 ballen
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen en een layup kunnen lopen

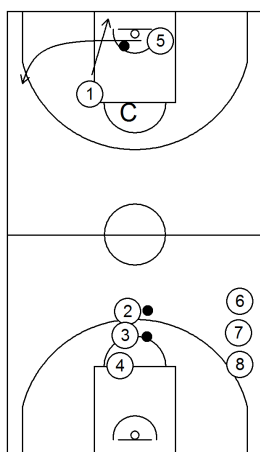
Doel:

- afstoppen vanuit dribbel op volle snelheid trainen
- lay up op volle snelheid vanuit bounce pass afmaken

Organisatie:

- speler 1 dribbelt op volle snelheid over de helplijn naar de de driepuntslijn en stopt af voor de coach
- zijn medespeler sprint langs de zijlijn en snijdt ter hoogte van de vrije worplijn naar

- binnen
- hij wordt aangepast met een bounce pass
- de passer gaat aan de **andere kant** van de coach langs en pakt de rebound



- stapt direct over de achterlijn voor de inbound pass
- de schutter sprint naar de outlet positie
- en passt naar de volgende in de rij
- de spelers sluiten achteraan in de andere rij
- 10 lay ups achter elkaar maken
- bij onjuiste uitvoering direct stoppen, spelers terug op hun uitgangspositie. De score terug naar 0

Teaching Points:

- sprinten
- pushen van de bal bij speeddribbel
- afstoppen in balans: geen aanvallende fout op de coach
- direct na de pass aan de andere kant van de coach langs
- de rebound vangen voor de bal de grond raakt