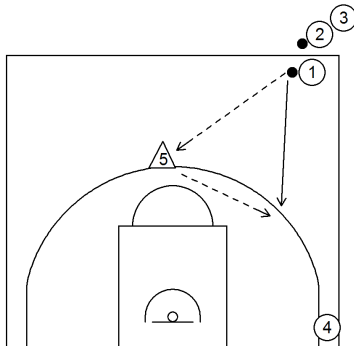




Afmaken vanuit transitie

- Guards + Forwards
- vanaf U16
- 4 of meer spelers
- 2 ballen
- een basket



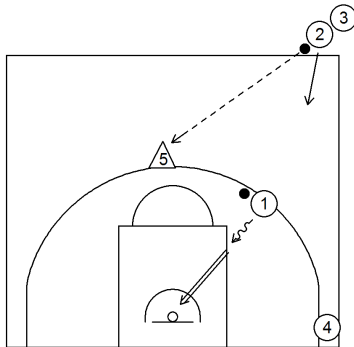
Doel: snel afmaken in transitie vanuit de pass (als een vrije lay up vanuit de beak niet mogelijk is)

Organisatie:

- vaste passer
- zelf afvangen en uitpassen naar de hoek
- achter je bal aan en positie overnemen
- de aanvaller krijgt de bal aangespeeld op de forwardpositie
- 'ript' de bal naar beneden en voorwaarts
- maakt met 1 dribbel en een lay up af

Teaching Points:

- bal snel naar beneden rippen
- en in één beweging door de dribbelstart maken
- snelheid is belangrijk



Variaties:

- links en rechts
- met één dribbel naar zijkant bucket en afmaken met een bank shot
- fake buitenom en binnendoor met een lay up afmaken
- idem maar afmaken met een jump shot vanaf de elleboog
- idem maar afstoppen en rocker step
- idem maar afstoppen en fade away

