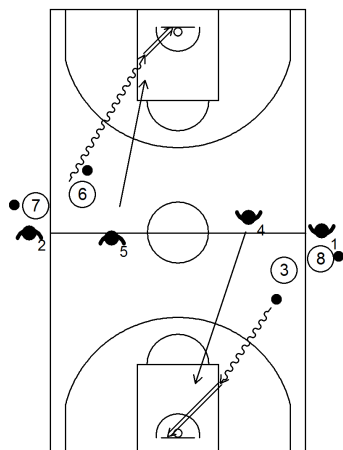




## Onder druk afmaken



- forwards
- vanaf U12
- 4 tot 12 spelers
- 1 bal per 2 spelers
- een of twee baskets

### Vereisten:

- spelers moeten de layup op volle snelheid beheersen

**Doel:** de layup af durven maken onder druk van een achtervolgende verdediger

### Organisatie:

- verdediger mag pas over de middellijn bij de eerste dribbel
- aanvaller mag schijnbewegingen maken
- als de verdediger daar intrapt, dan moet hij eerst weer met beide voeten achter de middellijn, voor hij opnieuw mag gaan verdedigen
- aanvaller dribbelt zo hard mogelijk naar de basket en maakt af met een layup
- met lay up afmaken
- winnaar neemt de bal mee en sluit achter de aanvallers aan op de andere veldhelft
- verliezer blijft op dezelfde helft verdedigen
- afhankelijk van de vaardigheid van de aanvallers de verdediger meer of minder afstand te laten overbruggen

### Teaching points:

- op volle snelheid dribbelen
- niet af laten leiden door de aanstormende verdediger

### Variaties:

- druk opvoeren door de verdediger dicht bij de basket te laten starten
- spelers zittend of liggend laten beginnen. De verdediger mag dan pas opstaan NA de aanvaller

