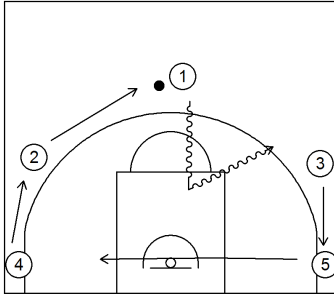




## Backup en roteer

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 4 tot 6 spelers
- 1 bal
- 1 basket



### Vereisten:

spelers moeten weten moeten reageren op:

- right hand penetration = wheel turns counter clockwise
- left hand penetration = wheel turns clockwise
- cut = fill
- back up dribble = improvise by cutting to vacant position

**Doel:** elementaire react inslijpen

### Organisatie:

- een speelster maakt steeds een drive naar de basket, passt of schiet NIET

- en maakt een back up dribble naar de volgende positie
- elke half rondje andere dribbelaar

### Teaching Points:

- spacing
- lijn van de dribbelaar moet duidelijk zijn (misschien zelfs iets overdreven, zodat zijn teamgenoten goed kunnen lezen)
- naar de basket snijden
- vraag om de bal als je snijdt
- laat je handen zien als je in schotpositie bent
- HERSTEL de balans als je jezelf op de verkeerde positie bevindt door te snijden naar een vrije plek
- lichaam tussen bal en verdediger houden bij backup dribbel