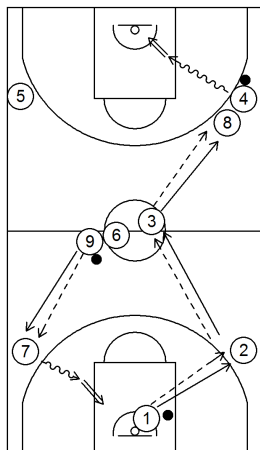




Layups met passen rondom



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 9 tot 12 spelers
- bij 12 man 2 extra pass-stations
- aantal ballen = aantal spelers min aantal pass-stations
- hele veld
- twee baskets
- omgangsbaan

Doel:

- A) soepel voetenwerk
- B) drive naar de basket
- C) schijnbewegingen

- de drive naar de basket begint bij de 3-puntslijn, in het verlengde van de vrije worplijn
- jonge spelers met de buitenste voet op de 3-puntslijn, senioren met de binnenvoet

- pass-stations in de middencirkel
- gebruik zonodig pionnen voor plaatsbepaling
- steeds vanuit de balaanname de voet voorlangs zetten, pivotvoet loslaten, passen en direct doorlopen
- vanaf de forwardpositie de voet het dichtste bij de helplijn bijdraaien (face the basket) en een korte schijnbeweging richting helplijn/basket maken
- bal is onder kniehoogte, knieën 90 graden gebogen
- crossover step en met 1 stuiter + lay up naar de basket
- zelf afvangen, een voet richting outlet zetten, pivotvoet loslaten, passen en direct doorlopen

Variaties:

- linksom
- passers voor elke pass met voet **en** bal een korte, felle schijnbeweging maken in de richting van waar de bal vandaan kwam. Pas daarna voet zetten richting vervolgpas en doorstappen
- Vanaf de forwardpositie: open step met 1 stuiter evenwijdig aan de zijlijn. Schotdreiging + afmaken met rocker step

Teaching Points:

- knieën licht gebogen bij ontvangen pass
- bal beschermen naast het lichaam
- als je rechtsom gaat, dan moet de passer de rechter voet voor de linker langs zetten
- als je linksom gaat, dan de linkervoet
- bij elke dribbelstart moeten bal en voet tegelijk op de grond komen
- schijnbewegingen moeten kort en fel zijn
- bij schijnbewegingen voet **en** bal bewegen
- met maximaal 1 stuiter naar de basket. Dwing spelers tot een krachtige eerste stap en hoge snelheid naar de basket