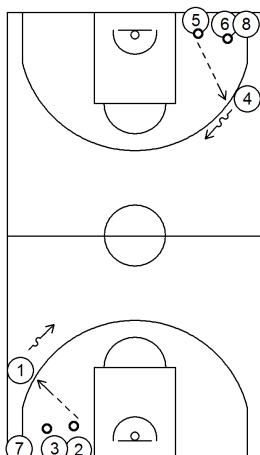




Dribbel pass en lay up

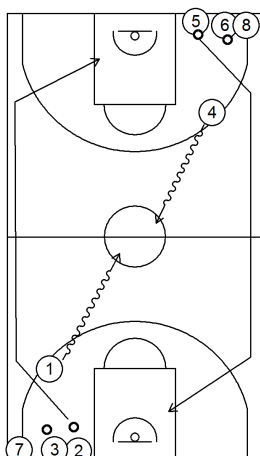


- Guards + Forwards + Centers

- vanaf U14
- 6 tot 12 spelers
- 4 ballen
- hele veld
- 2 baskets

Doel: pass op de flyer trainen en op volle snelheid afmaken.

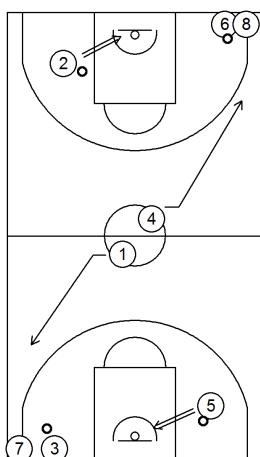
- Spelers 1 en 4 krijgen de bal op de outlet positie
- en dribbelen direct naar de middencirkel



- passer sprint langs de zijlijn (flyer)
- krijgt de bal in volle snelheid aangespeeld
- maakt de lay up zonder dribbel

Teaching Points:

- dribbelaar mag niet over de middellijn
- pass moet zodanig zijn dat de flyer zonder dribbel kan afmaken
- flyer moet met zijn hand vragen om de bal
- op volle snelheid uitvoeren
- communicatie: outlet roept



- na de lay up aansluiten in de rij bij de basket waar je gescoord hebt
- de dribbelaar keert na de pass direct terug naar de outlet en om de volgende bal

Variaties:

(om de aanvaller te leren om op volle snelheid onder druk af te maken)

- laat een verdediger tijdens de layup op de aanvaller toelopen om hem visueel af te leiden (**geen** fysiek contact)
- maak de verdediger voor het oog groter met een mat oid in zijn handen