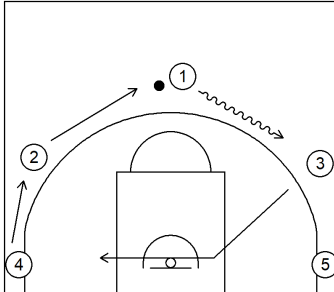




5 out - 5 on 0 - basic react

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 5 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

spelers moeten weten hoe te reageren op:

dribble at = cut to the basket

right hand penetration = wheel turns counter clockwise

left hand penetration = wheel turns clockwise

cut = fill

screen on the ball = roll and rotate the wheel

back up dribble = improvise by cutting to vacant position OR set (ball-) screen

Doel: elementaire react inslijpen

Organisatie:

een speler dribbelt steeds (dus passt NIET en schiet NIET)

instructie = varieer tussen dribble at - drive - back up dribble

elke 20 sec 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

HERSTEL de balans als je jezelf op de verkeerde positie bevindt

Variaties:

pass naar de hoek toestaan

four out met twee guards