

5. EXTRA OEFENSTOF

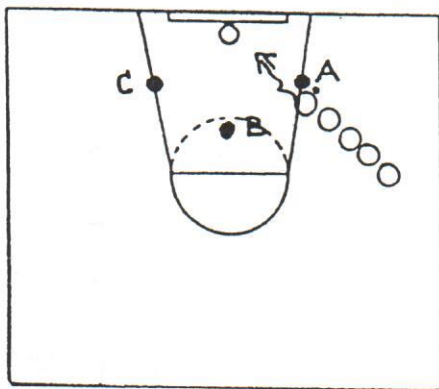
Lay up:

1. Wedstrijdvorm.

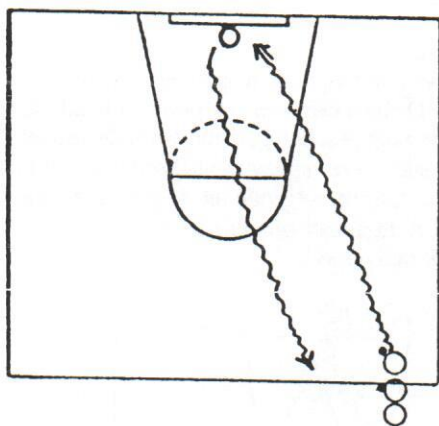
Voor iedere basket staat een groep van vijf à zes spelers. Iedere speler moet vijf maal een drive gemaakt hebben vanaf de punten A, B en C.

Welke ploeg scoort de meeste punten?

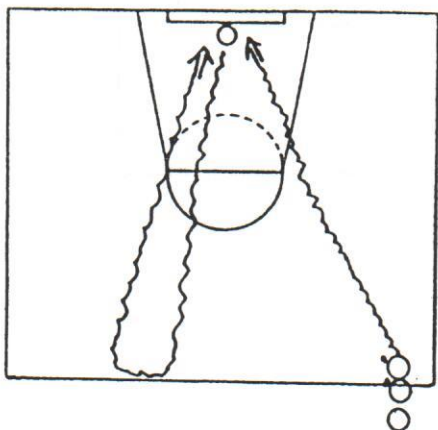
- De eerste speler houdt de telling bij.



2a. Dribbelen vanaf de middenlijn, eigen bal afvangen en al dribbelend weer achter het eigen rijtje aansluiten.



b. Als oef. 2a; na het afvangen, naar de middenlijn dribbelen en een lay up maken aan de linkerkant.



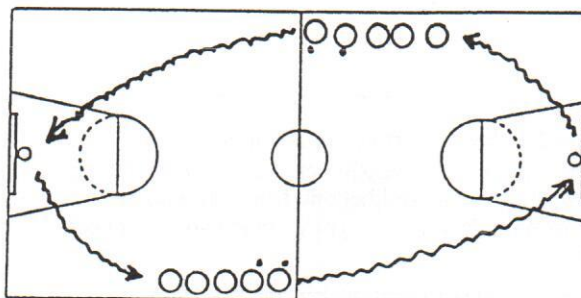
3. Omgangsaan;

Start bij de middenlijn met een dribbel en maak een lay up; eigen schot afvangen en aansluiten achter de andere groep. Bij de middenlijn al dribbelend wachten op je beurt.

- Variatie: eerst maken alle spelers vijf maal een lay up van rechts, daarna van links. Er moet bij de middenlijn al dribbelend worden gewacht totdat de laatste klaar is.

- Variatie: Er kan ook van richting worden veranderd als er een speler is, die vijf maal heeft gescoord. Hardop tellen.

- Variatie: Maak tijdens het 2TR een schijnbeweging; kijk bijvoorbeeld bij een dribbel met de rechterhand over de linkerschouder, en andersom.



4. Estafette.

Vier gelijke groepen staan elk opgesteld achter een pilon. Iedere ploegje heeft een bal.

Op signaal starten de eersten van iedere groep met een dribbel naar de basket en maken een lay up. Als er misgeschoten wordt moet men net zolang doorgaan totdat de bal zit. Daarna terugdribbelen en de bal overgeven aan de nummer twee. Welke groep heeft het eerst .. punten? of Hoeveel punten in .. minuten?

- Variatie: iedere direct gescoorde lay up telt voor twee punten; scores uit meerdere pogingen tellen voor één.

