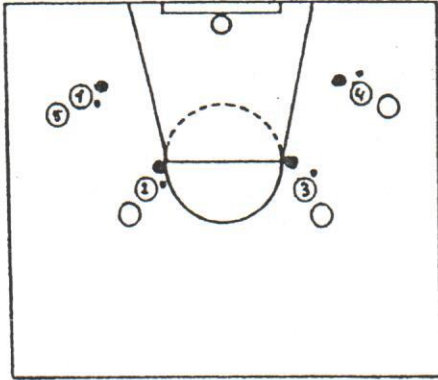
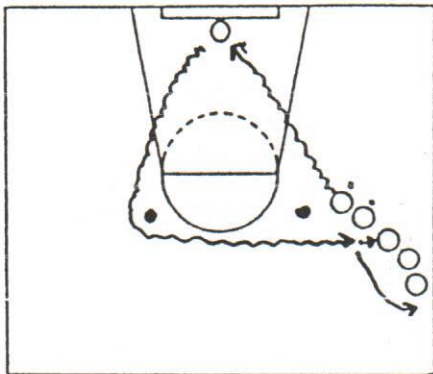


5. Per tweetal een bal; nummer 1 start, maakt een lay up, vangt af, passt naar zijn partner (5) en neemt achter hem plaats. Vervolgens 2, 3 en 4. Je mag starten als de bal wordt geschoten. Welk tweetal scoort in .. minuten de meeste punten? Hierna schuift ieder tweetal één plaats op.

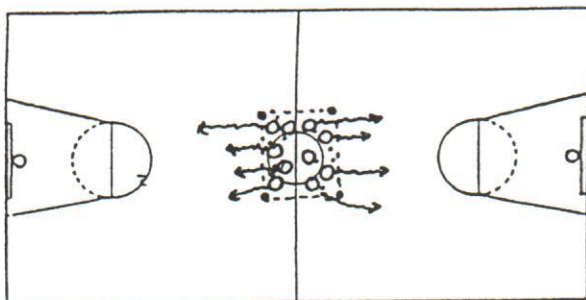


6. Welke ploeg scoort in ...minuten de meeste punten? Start bij de pylon en maak een dribbel-lay up, vang zelf af, dribbel om de andere pylon en pass naar de volgende; per groepje van vier, twee ballen.



7. Lintjesregen.

In een door pilonnen gemarkeerd vierkant staan op iedere speelhelft vijf spelers met een bal. Op signaal dribbelen zij zo snel mogelijk naar de basket om te scoren met een lay up. Wie het eerst terug is krijgt twee lintjes, de tweede krijgt er één. Wie heeft na een bepaalde tijd de meeste lintjes?

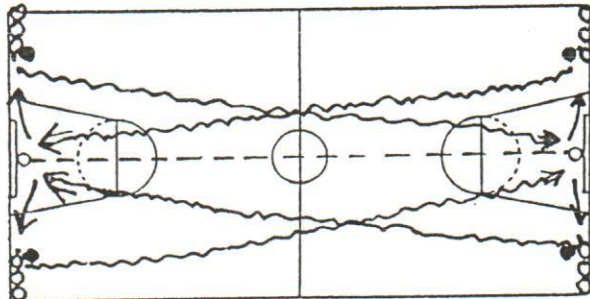


8. Kruis-lay up:

Vier gelijke groepen staan opgesteld achter een pylon op de achterlijn; iedere groep heeft een bal. Er moet gescoord worden in de basket aan de overzijde waarbij de denkbeeldige lijn tussen de twee ringen niet overschreden mag worden. Na de doelpoging wordt de bal doorgegeven aan de voorste speler van de groep, die recht tegenover je staat. Ook achter deze rij aansluiten.

Welke groep heeft het eerst .. punten? of Hoeveel punten in .. minuten?

- Oppassen voor botsingen op het moment dat de groepen elkaar kruisen!
- Variatie: iedere direct gescoorde lay up telt voor twee punten; scores uit meerdere pogingen tellen voor één.



9. Lay up-test:

Groepjes van vier vijf; één bal; de oef. start onder de basket. Dribbel eerst om een pylon en maak dan een lay up; vang je schot af, dribbel om de andere pylon en maak weer een lay up; het schot wordt nu afgevangen door de volgende uit de groep. Welke groep scoort de meeste punten?

- Kan ook individueel.

