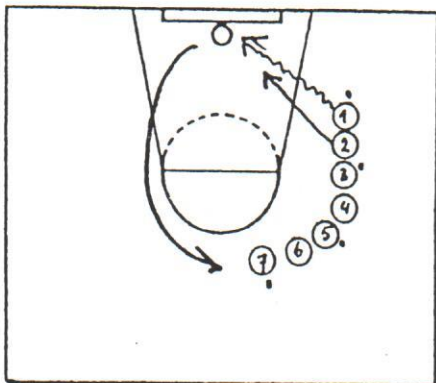
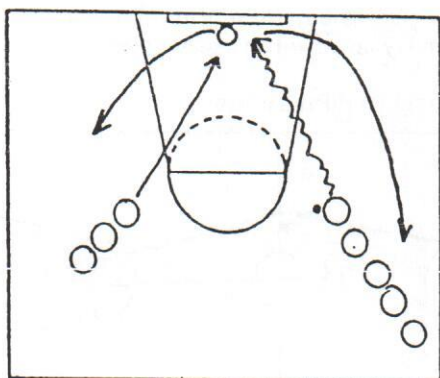


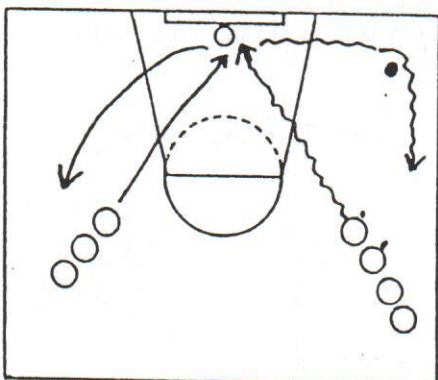
10. Zeven spelers per basket; alle oneven nummers een bal. Nummer 1 maakt een lay up, nummer 2 vangt af, enzovoort;
- Er moet altijd een oneven aantal spelers zijn.



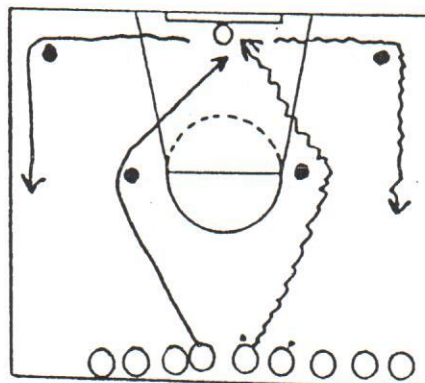
11. Dribbel-lay up met afvangen.
Starten met een bal; als de oefening wordt begrepen twee. De eerste speler van de rij aan de rechterkant maakt een lay up. De voorste speler van de andere rij vangt af. Hierna wisselen de twee spelers van groep.
- De 'afvanger' mag pas starten als de andere speler bezig is het 2TR te maken.



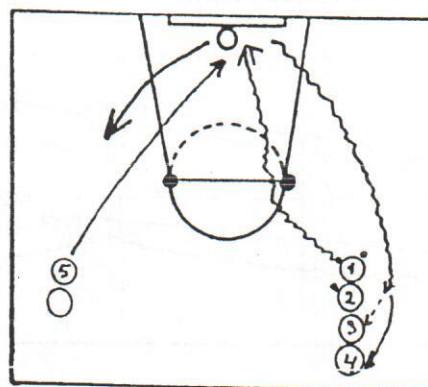
12. Als oef. 11; na het afvangen om een pilon in de hoek naar de andere rij dribbelen.



13. Start vanuit de middencirkel; dribbel om de pilon en maak een lay up. De andere rij vangt af. Hierna wisselen van functie.



14. Crossover dribbel gevolgd door een lay up.
Ongeveer acht spelers; nummers 1 en 2 hebben een bal. Speler 1 dribbelt met de linkerhand naar de kop van de bucket. Hier neemt hij over op de andere hand, versnelt, doelt met een lay up en sluit aan achter de andere rij. Nummer 5 vangt af, brengt de bal bij 3 en sluit achter 4 aan.



15. Als oef. 14; nu de crossover uitvoeren in een rechte hoek.

