

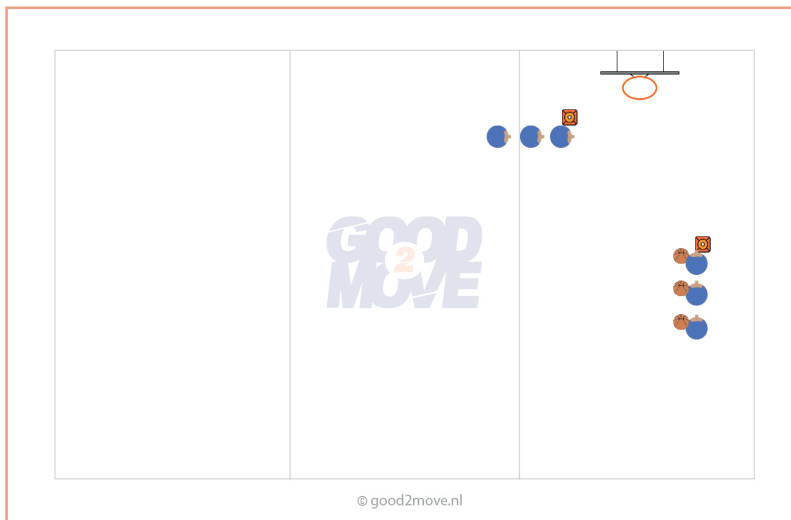
OEFENVORM 6: LAY-UP LOPEN 1

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 3 basketballen
- 2 pionnen
- 1 basket

Bewegingsopdracht

Scoor met een lay-up na een dribbel.

Organisatie

Speel op een kwart of 1/3e zaal (met basket). Zet een pion op 7-10 meter iets rechts (of links) van de basket voor de lay-up lopers. Zet links (of rechts) naast de basket ook een pion voor de afvangers. Ballen bij de lay-up lopers.

Uitvoering

De eerste lay-up loper dribbelt richting de basket en maakt een lay-up. De afvanger vangt de bal, neemt deze mee en sluit achteraan het rijtje lay-up lopers. De volgende begint als de bal voor jou is afgevangen.

Aandachtspunten

Lay-up:

- 1 hand achter en 1 hand naast de bal.
- Vingers gespreid, voeten richting basket.
- Zak door de knieën.
- Maak een zwanenhals met de schiet-arm
- Schiet met een boog.

Differentiatie

Makkelijker:

- Oefen eerst zonder 2-pas.
- Oefen op rustig tempo.

Moeilijker:

- Maak een 1-2 met de afvanger.

