

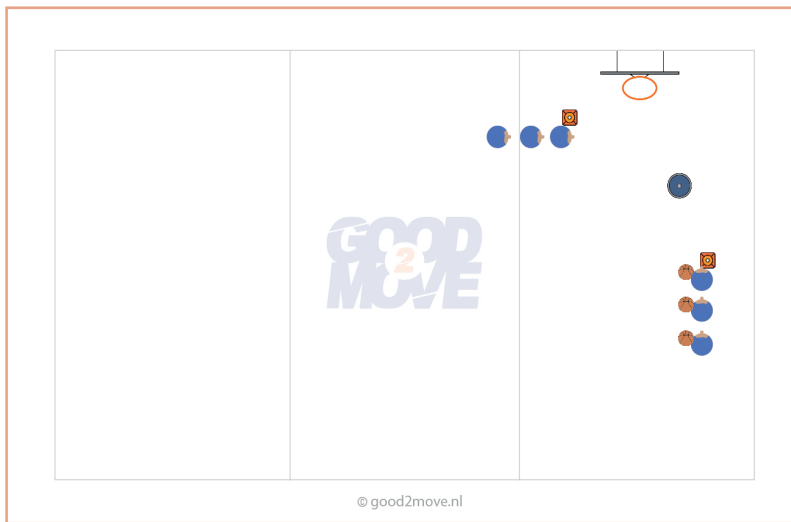
OEFENVORM 7: LAY-UP LOPEN 2

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN

**Materiaal**

- 3 basketballen
- 2 pionnen
- 1 basket
- 1 paal

Bewegingsopdracht

Scoor met een lay-up na een dribbel en een actie.

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 in de loopplijn naar de basket een paal. 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, maakt bij de paal een trick die geleerd is bij methodiek 'dribbelen' en maakt een lay-up. Lay-up met rechts is dribbel beginnen met links en andersom. 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:

- Dribbel op snelheid
- Maak een 2-pas.
- Zet met links af.
- Rechterbeen + arm (met bal) omhoog.
- Postzegel plakken op het bord.

Differentiatie

Makkelijker:

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

Moeilijker:

- Verzin je eigen truc.

