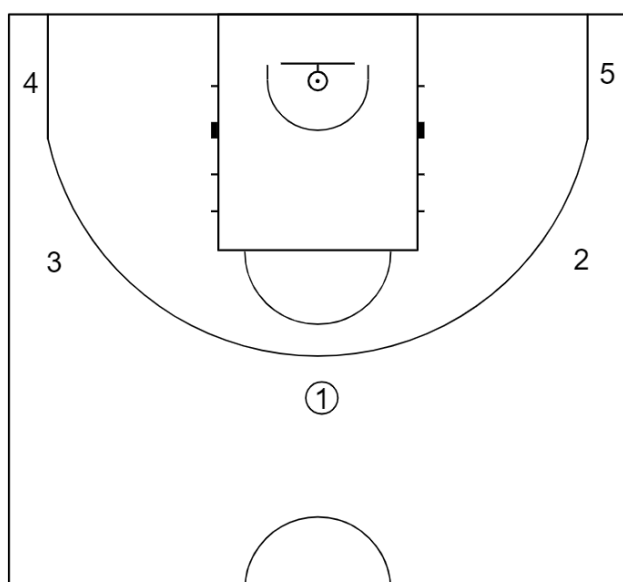


Circle Move Bounce Off

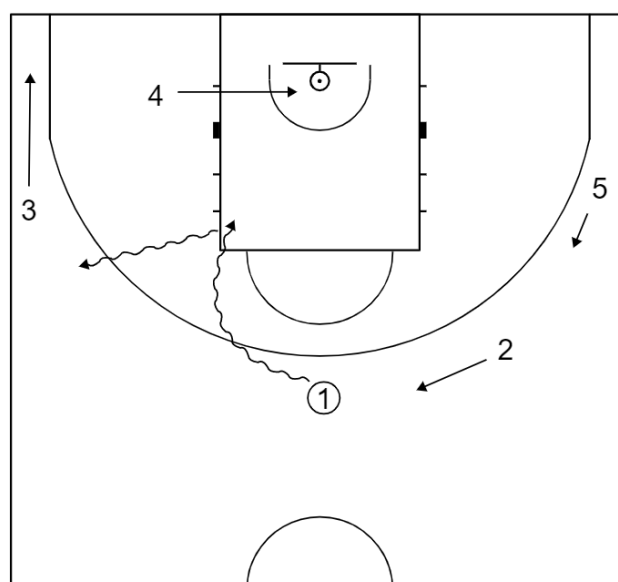
Doel van deze oefening is het oefenen van de bounce off door de dribbelaar die penetreert maar wordt afgestopt door de verdediging.

Aandachtspunten	Variatie/Progressie
• Hard naar de basket • Dribble penetratie, dus geen Dribble At • Blijven dribbelen • Bal beschermen	• Combineer met Pass & Cut • 5-tegen-0 • 5-tegen-5



Organisatie

- Spelers in 5 out positie
- Speler 1 heeft de bal



Uitvoering

- Speler 1 dribbel penetreert de bucket links om of rechts om
- Overige spelers vullen lege plekken op in dezelfde richting (circle move)
- Speler 1 doet een Bounce off en begint vanaf die plek weer een nieuwe dribbel drive naar de basket.