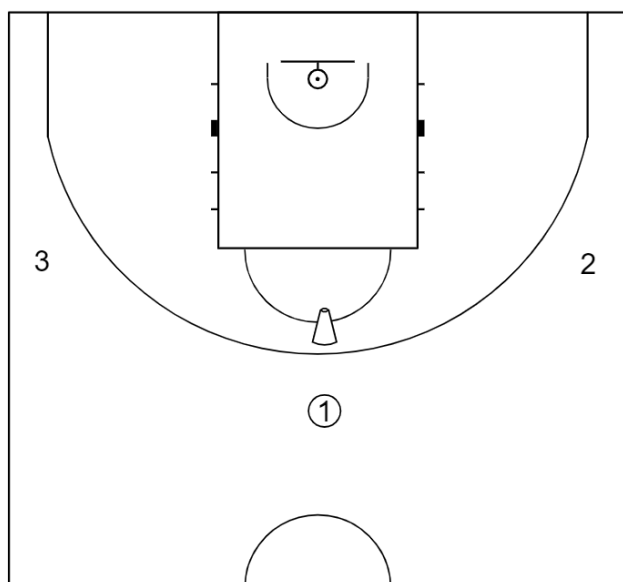


Circle Move – Safety Valve reaction drill

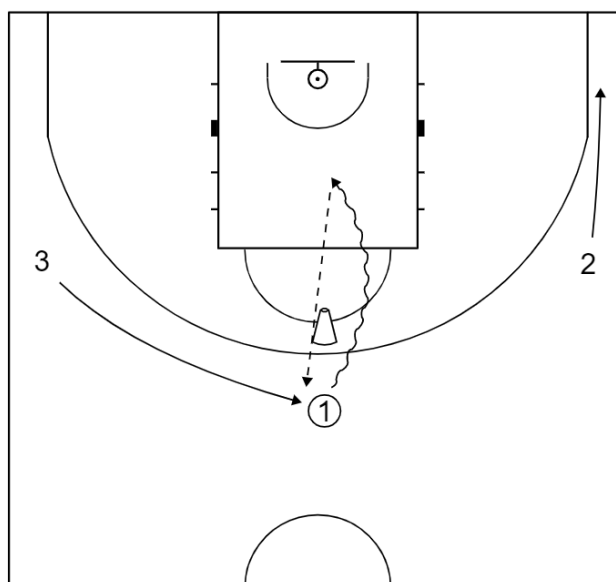
Doel van deze oefening is het oefenen van de safety in de 5 out dribbel penetratie

Aandachtspunten	Variatie/Progressie
• Dribble penetratie, dus geen Dribble At • Blijven dribbelen • Bal beschermen • Reverse pivot • Opvullen door overige spelers	• Starten vanaf verschillende posities in 5-out • Voeg verdedigers toe • Combineer met pitch, dish



Organisatie

- Speler 1 met bal op de top achter de pylon
- Spelers 2 en 3 op de wing



Uitvoering

- Speler 1 dribbelt richting basket
- 3 en 2 vullen op
- Speler 1 stopt af, doet een reverse pivot en passt de bal naar 3
- 3 neemt schot of we spelen door