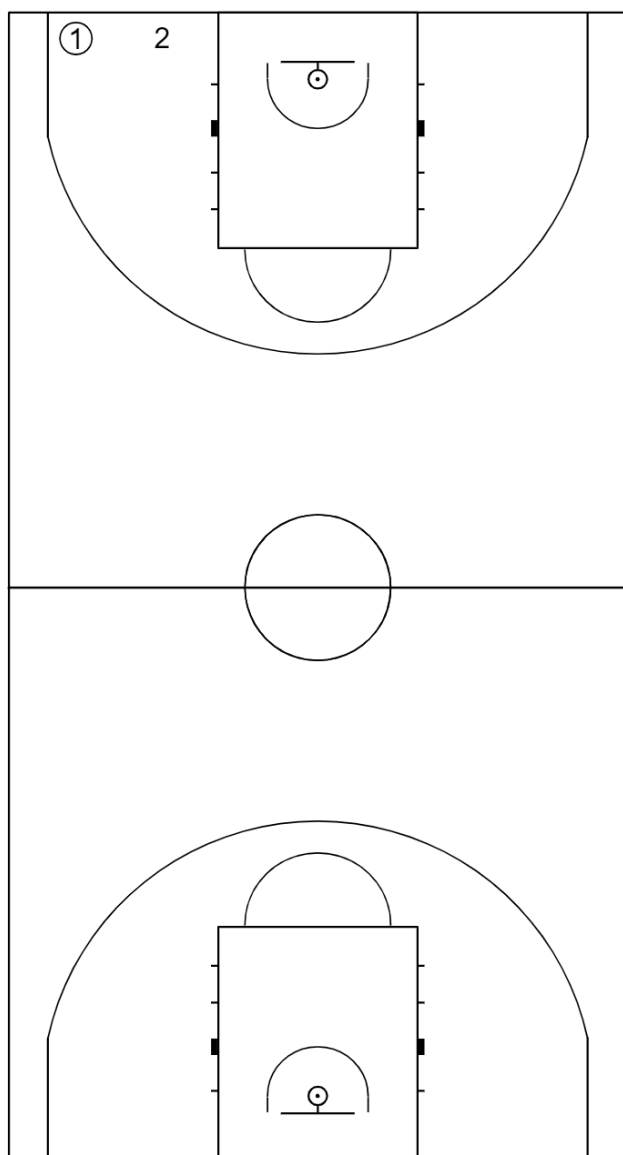


Hopkins spacing drill

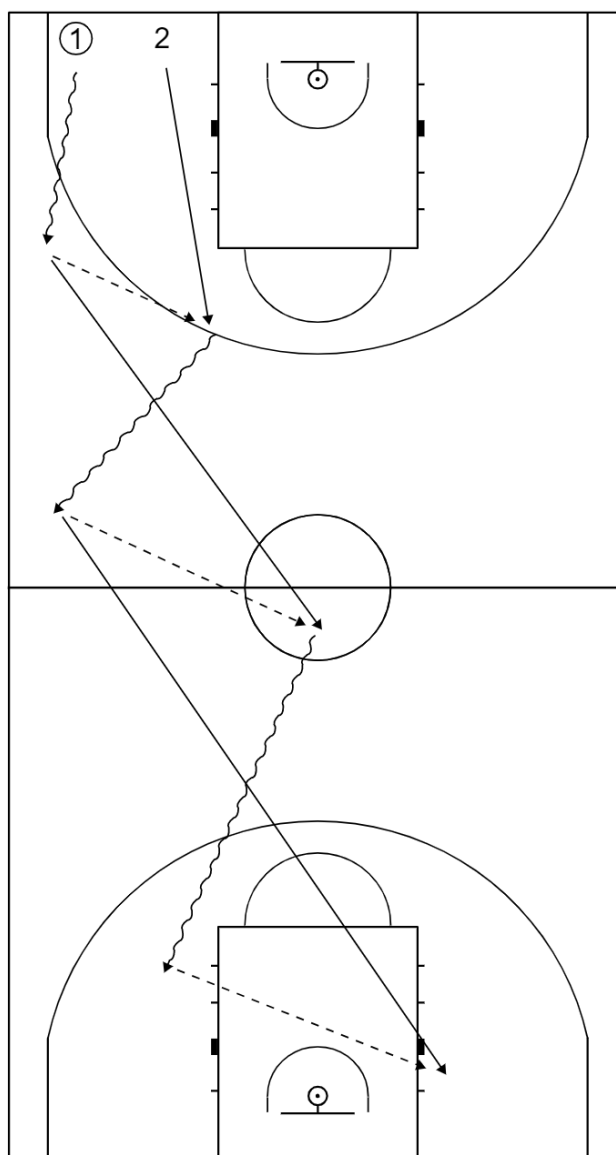
Doel van deze oefening is het aanleren van spacing tussen spelers tijdens dribbelen, passen en bewegen over het veld.

Aandachtspunten	Variatie/Progressie
• Spelers houden 4 meter afstand van elkaar • Jumpstop • Pivoteren en harde pass • Explosief	• Binnen beperkte ruimte • Met layup aan het eind • Meerdere groepen op het veld



Organisatie

- Groepjes van 2 spelers starten op de baseline
- 1 speler heeft een bal



Uitvoering

- Spelers moeten altijd ongeveer 4 meter afstand tot elkaar houden
- Er mag kris kras over het veld worden gespeeld
- Na de dribbel een jumpstop, pivoteren en passen
- Daarna hard snijden naar de volgende plek