

Wat leren spelers bij High Five?

	u8	u10	u12	u14	u16	u18 en ouder
plezier	v	v	v	v	v	v
strijdlust			v	v	v	v

beweging *motorische vaardigheid en conditie*

rennen	v	v	v	v	v	v
driven		v	v	v	v	v
snijden			v	v	v	v
screens				v	v	v
Pick & Roll						v

bal *oog hand coördinatie*

vangen	v	v	v	v	v	v
dribbelen	v	v	v	v	v	v
passen	v	v	v	v	v	v

scoren *technisch goed schieten*

lay-up (Links en rechts)		v	v	v	v	v
schot binnen de bucket			v	v	v	v
schot buiten de bucket				v	v	v
schot uit de dribbel					v	v
driepunter						v

voetenwerk *opties open houden om zelf beslissingen te kunnen nemen.*

slides		v	v	v	v	v
jumpstop		v	v	v	v	v
1-2 stop			v	v	v	v
triple threat				v	v	v

spacing *ruimte en organisatie*

5 out		v	v	v	v	v
4 out 1 in				v	v	v
3 out 2 in					v	v

NB: brede ontwikkeling, zo lang mogelijk geen center of guard.

verdediging *eigen man stoppen en andere verantwoordelijkheden.*

man - to - man	v	v	v	v	v	v
1-1		v	v	v	v	v
passlijn			v	v	v	v
helpside				v	v	v
zone					v	v
help de helper						v

rebound *de bal veroveren*

springen	v	v	v	v	v	v
uitboxen				v	v	v

Fastbreak *zo snel mogelijk de bal naar voren brengen*

uitspelen overtal situaties		v	v	v	v	v
organisatie				v	v	v

