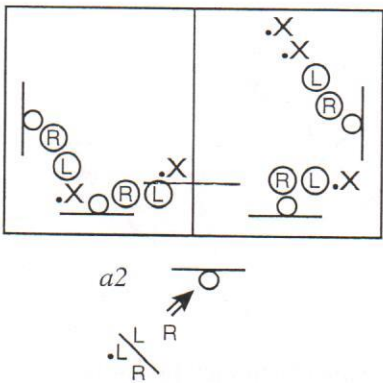


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Achter elkaar aan dribbelen links + rechts.	Kris-kras door de zaal met 2-tallen, ieder 2-tal 1 bal.	<ul style="list-style-type: none"> • Kijk naar degene die je moet volgen, dus niet naar de bal.
FUNDAMENTAL 1 a1 Linkse lay-up en linkse dribbel wisselend tempo. a2 Vanuit stand lay-up zonder cirkels. a3 Zie a2, nu met 2 dribbels. a4 Wandelend links aan komen dribbelen. a5 Zie a4, nu looppas. a6 Wie maakt de meeste in 3 minuten.	<p>In omgangsbanaan. <i>a1</i></p>  <p>In omgangsbanaan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herhaling oefening vorige training. • Let op juiste ritme. • 2-tellenritme mee tellen. • Alleen de gemaakte lay-ups met goede ritme.
FUNDAMENTAL 2 b1 Op teken lage dribbel in stand, links en rechts, dus afstoppen. b2 Zie b1, zie visueel teken naar links en rechts. b3 Zie b2, lage dribbel op signaal. b4 3 zonder bal, 6 met bal. de 3 zonder bal mogen de bal pakken zonder P's te maken.	<p>In stroomvorm.</p> <p><i>b1</i> X X ~~~~~> X X X ~~~~~> X X X ~~~~~> X</p> <p>Vrij door de zaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bal beschermen met lichaam. • Niet naar de bal kijken. • Op signaal moet iedereen stilstaand dribbelen.
SPEL 5 - 5 Op het halve veld. Je moet links dribbelen voor je schiet of passt. De spelers met een slechte linkse lay-up nog even laten oefenen op de andere helft van het veld.		

