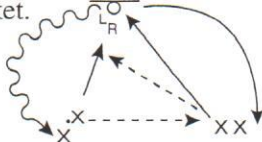
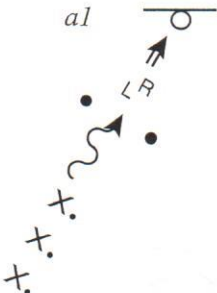
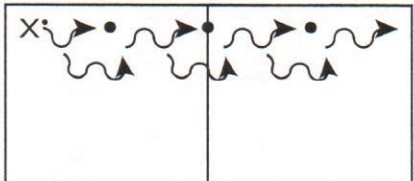


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Lay-up links vanuit pass.	2 baskets, achtje draaien 1 of 2 ballen per basket. 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op juiste techniek.
FUNDAMENTAL 1 a1 Lay-up links vanuit dribbel, tussen 2 pionnen door. a2 Zie a1, nu stilstaande spelers. a3 Zie a2, verdedigers armen opzij. a4 Zie a2, verdedigers mogen bal proberen te pakken.	2 baskets, 8 ballen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal vastpakken door de twee pionnen c.q. spelers. • Naar drive toewerken dus sneller, agressiever. • Neem de kortste (snelste) weg naar de basket.
FUNDAMENTAL 2 b1 Recht op pion af dribbelen en uitwijken, dribbel rechts is links uitwijken, andersom. b2 Zie b1, rechts dribbelen en uitwijken ook links. b3 Zie b1, na uitwijken verder versnellen. b4 Zie b2, met versnellen.	In stroomvorm, drie 4-tallen, 4 ballen, neem over op de andere hand = cross over. b1 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet naar de bal kijken. • Vingertip controle. • Steeds met dezelfde hand doordribbelen dus geen cross over. • Richtingsverandering = tempo versnellen.
SPEL 6 - 6 Man to man hele veld. Lay-up met de verkeerde hand telt dubbel.		

