

OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Rechtse lay-up na dribbel.

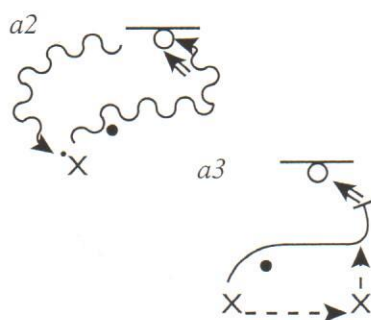
In omgangsbaan.

- 2-tel ritme.
- Bal hoog brengen.
- Bal tegen bord.
- Rechter knie omhoog.
- Wrist flip.

FUNDAMENTAL 1

- a1 Variatie rechtse lay-up: van links onder bord door uit stand met 1 dribbel langs pion.
- a2 Zie a1 nu aan dribbelen.
- a3 Give and go van links onder bord.
- a4 Zie a3 wedstrijd.

3 spelers per basket ieder 1 bal dribbel links.



Omgangsbaan.

- De linker lay-up wordt in een eigen blok behandeld.
- Stop, pivot, lay-up.

FUNDAMENTAL 2

- b1 Baseball-pass.
- b2 Zie b1 bal met achtje om benen uitstappen pass.
- b3 Zie b2 nu 3x achtje om benen dan pass.
- b4 Zie b3 wedstrijd wie als eerste 15 passes.

2-tal, 1 bal



2 ballen.

- Bij rechtshandig.
- Linkervoet voor.
- Bal langs rechter oor gooien.
- Arm strekken en bal nawijzen.
- Vangen met de duimen achter de bal.
- Afstand vergroten/verkleinen.
- Individueel aanpassen.

SPEL

Basketballen in 2 vakken: 3 - 3.

Bij interceptie of rebound moet de bal zonder dribbel direkt in het andere vak gepast worden (baseballpass).

