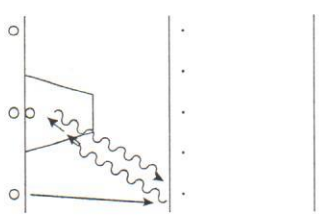
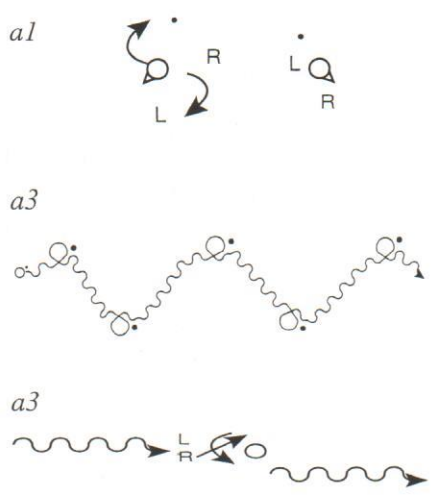
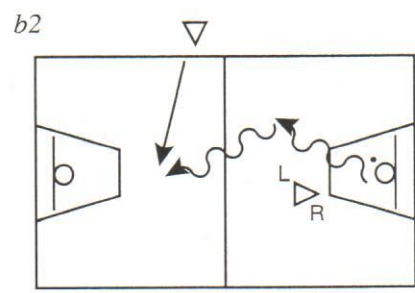


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Start op achterlijn alle ballen op middenlijn, haal de bal, maak schot, leg de bal terug.		<ul style="list-style-type: none"> • Loop heen en weer. • Leg de bal op dezelfde plaats. • Schot vanaf de bucketlijn.
FUNDAMENTAL 1 <i>Reverse dribbel</i> a1 Dribbel laag op de plaats, met de rechterhand, kijk over de linkerschouder op teken wisselen van hand en voeten stand. a2 Zie a1, wandel, loop tempo. a3 Dribbel naar pilon, zet rechterschoet links naast pilon, kijk over linkerschouder, neem rechts over, stap linksom.		<ul style="list-style-type: none"> • Rechterschoet voor linkerschoet achter. • Overzicht. • Lage dribbel. • Ga met een grote stap om de pilon. • Reverse dribbel = richtingsverandering + versnelling. • Tijdens reverse dribbel is de verdediger in de rug.
FUNDAMENTAL 2 b1 1-1 hele veld met afronding. Verdediger: dwing de aanvaller bepaalde kant op. Haal aanvaller in spring mee in rebound. b2 1-2 hele veld aanvaller over lijn komt 2de verdediger. b3 2-2 hele veld stop de dribbel. Bemoelijk schot en pass, laat andere aanvaller bal niet krijgen.		<ul style="list-style-type: none"> • Spring terug als je verslagen bent. • Kom voor de aanvaller. • Laag zitten. • Houd afstand. • Verdedig op je voeten (niet slaan naar de bal). • Sluit de aanvaller op. • Dwing naar een hoek. • Stop de dribbel. • Stuur de aanvaller. • Blijf kort op de man. • Hand in passlijn. • Volg de bal.
SPEL 4 - 3 Half veld. Aanval uitspelen.		

