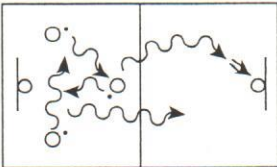
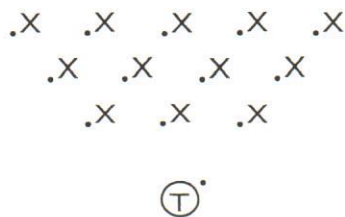
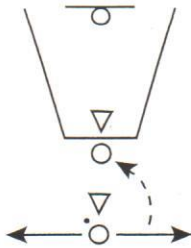
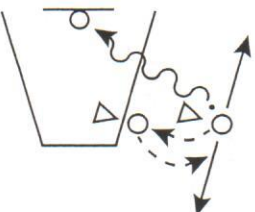


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbel, op teken een lay-up maken op de andere basket.	1/2 veld, kris-kras. 	<ul style="list-style-type: none"> Kijk om je heen en niet naar de bal.
FUNDAMENTAL 1 a1 Dribbel links langzaam-snel hoog-laag. a2 Zie a1 nu rechts. a3 Dribbel cross over, langzaam. a4 Dribbel rond het lichaam. a5 Dribbel rond 1 been. a6 Dribbel een achtje tussen de benen door.	a1 	<ul style="list-style-type: none"> Op de plaats. Trainer doet voor. Langzaam-snel. Hoog-laag. Iedere dag thuis oefenen.
FUNDAMENTAL 2 b1 Guard passt naar post speler, guard probeert in verticale lijn vrij te komen. b2 Zie b1, bal weer bij guard = 1 - 1. b3 Zie b1, nu guard forward positie. b4 Met passieve verdediging. b5 Met actieve verdediging.	b1  b3 	<ul style="list-style-type: none"> Maak schijnbeweging. Vraag om de bal. Blijf binnen afgesproken gebied. 1 - 1 altijd richting basket. Probeer de verdediging te binden. Straal altijd dreiging uit.
SPEL 5 - 5 Hele veld, man to man. Let op vrije bucket, 1 - 1 (geen help).		

