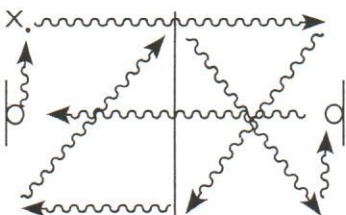
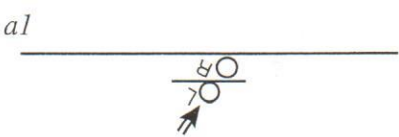
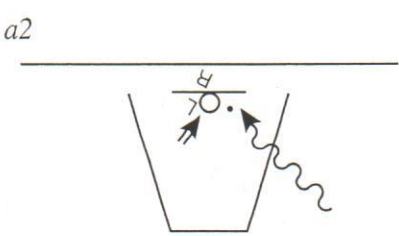
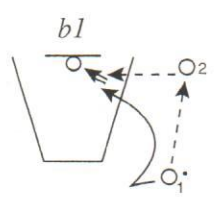
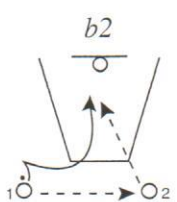
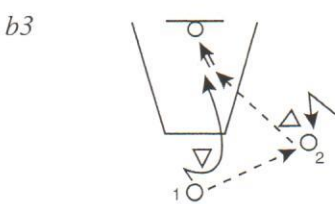


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Dribbelparcours.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Let op kruisen.</li> <li>• Bescherm de bal.</li> <li>• Eventueel bal wegtikken.</li> <li>• Eventueel reverse cross over, enzovoort.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Lay-back</i> a1 Uit stand onder de ring, stap links voor met gezicht naar open veld, score met rechts. a2 Zie a1, met 2-tellen ritme en 1 dribbel. a3 Zie a2, om pilon heen. a4 Zie a3, met lange dribbel (links en rechts). a5 Wie maakt de meeste.	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle oefeningen links- + rechtshandig.</li> <li>• Score via het bord.</li> <li>• Bescherm de bal tijdens 2-tellen ritme indraaien.</li> <li>• Dribbel via de achterlijn.</li> <li>• Eerst moet de gewone lay-up beheerst worden dus eventueel in 2 groepen.</li> <li>• Strek je helemaal uit.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>Give and go</i> b1 1 pass naar 2, 1 maakt beweging in tegengestelde richting, maar gaat voorbij aan de pass zijde. Krijgt bal van 2 en maakt lay-up. b2 Andere positie. b3 Zie b1, met passieve verdediging. b4 Zie b1, beide een verdediger (actief). b5 2-2 partij. Wie maakt de meeste.	   b5 Give and go = 2 punten 1-1 = 1 punt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtingsverandering = versnelling.</li> <li>• Vraag om de bal.</li> <li>• Ruimte maken.</li> <li>• Bind de verdediger.</li> <li>• De verdediger volgt de aanvaller.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 3 - 3 Man to man, half veld. Side screen + give and go. Onderneem na een pass altijd een actie.		

