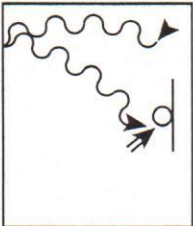
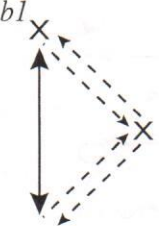


OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbel en 2-tel ritme. Bal opgooien en boven hoofd op signaal.	In omgangsbaan vrij door zaal.	<ul style="list-style-type: none"> Bal opgooien in lucht vangen en maak links rechts.
FUNDAMENTAL 1 a1 Dribbel in stand en lay-up rechts. a2 Wandelende dribbel en lay-up rechts. a3 In looppass dribbelen. a4 Elke groep op 1 basket eerst middenlijn aantikken dan lay-up. a5 Zie a4, in wedstrijd.	3-tal per basket ieder 1 bal. Idem. In omgangsbaan. a4 	<ul style="list-style-type: none"> Accent op lay-up en niet op dribbel. Laatste dribbel naar voren. Let op goede ritme. Bal links oppakken. Rechts-links. 1e pass van 2 tellenritme is groot, de 2e pass is kleiner in verband met afzet.
FUNDAMENTAL 2 b1 Chest- en bouncepass "moby's drill" zie tekening. b2 Zie b1 met snel voetenwerk. b3 Zie b2, wie heeft de meeste passes in 30 sec.	b1  Op tijd van positie wisselen.	<ul style="list-style-type: none"> Vragen om de bal!! Afwisselend linker- en rechterhand. Blijf naar de bal kijken. Denk aan goede stop. Niet lopen met de bal. Voetenwerk is lopen of slides (schuifpas).
SPEL 6 - 6 Over hele veld man to man.		

