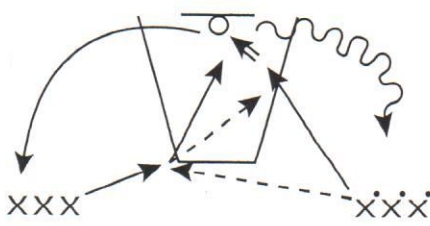
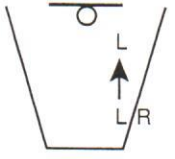
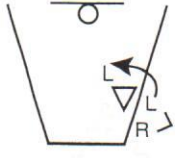
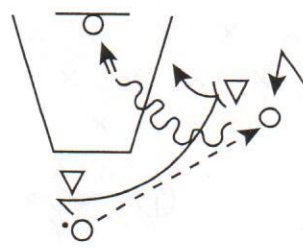
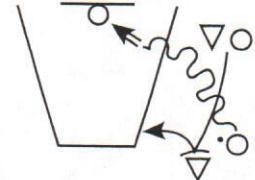


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Achtje lopen met pass van linker- en rechterkant.		<ul style="list-style-type: none"> • Goede hand. • Goed 2-tellen ritme.
FUNDAMENTAL 1 <i>Hookshot</i> a1 Gezicht naar de basket, stap links maak hook shot met rechts via bord. a2 Met de rug naar de basket, stap links schuin achterwaarts, hookshot met rechts via het bord. a3 Zie a2, met passieve verdediger met de armen hoog. a4 Met schijnbeweging.	 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal op de hand. • Afzet met links rechterarm met boog tot boven hoofd. • Polsbeweging. • Linkerarm hoog voor bescherming. • Ga voor eigen rebound. • Grote pas naar achter voorbij de verdediger.
FUNDAMENTAL 2 b1 2 - 2 herhaling side screen, met verdediging. b2 2 - 2 herhaling back screen, met verdediging. b3 2 - 2 herhaling inside screen b4 2 - 2 door middel van b1, b2 en b3 wie maakt de meeste punten.	 	<ul style="list-style-type: none"> • Vrijkomen via richtingsverandering en tempoversnelling. • Vraag om de bal zorg voor oogcontact. • Alleen scoren als een screen is gezet. • Na screen afrollen met de bal mee. • Ga hard naar de ring. • Neem de kortste weg dus kort langs screen.
SPEL 5 - 5 Man to man, hele veld. Gebruik al mogelijke 2 - 2 aanvalsspelletjes. Per groep afspreken wat gespeeld gaat worden. Iedere aanval met een opdracht.		

