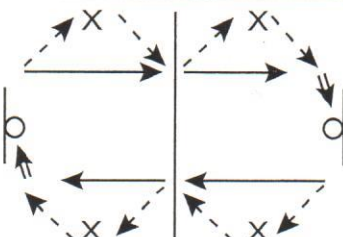
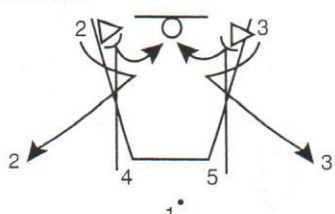
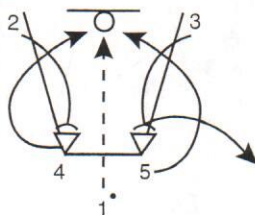

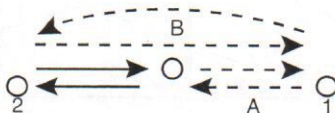
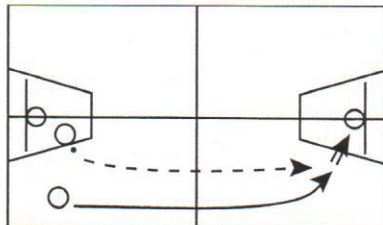


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Passen in 2-tellen ritme en afronden met lay-up.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-tellen ritme.</li> <li>• Geen dribbel.</li> <li>• Door wisselen.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Man to man aanval gebaseerd op screening</i> a1 Door middel van down of back screen, aan beide kanten van de bucket tegelijk hetzelfde patroon lopen optie 1 = pass 4/5, turn around shot of 1-1, optie 2 = 4/5 zet downscreen op 2/3, insnijden voor schot anders naar forward, optie 3 = inside afrollen door 4/5, blijven staan.	<p>downscreen</p>  <p>back screen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na screen altijd afrollen naar de bal toe.</li> <li>• Tegelijk uitvoeren, verdediger binden via in/out of V-cut.</li> <li>• Vraag om bal indien ruimte ga voor 1-1.</li> <li>• Via 1-2-2 eventueel aanval met screening of overloading.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Baseballpass. b2 Afwisselend chest- en baseballpass, 1 staat stil en geeft lob-/chest pass, 2 loopt voor-/achterwaarts geeft baseball-/chestpass. b3 Na rebound sprint speler weg en krijgt baseballpass van rebounder, maakt lay-up (links + rechts om). b4 Zie b3, nu jumpshot.	<p>b1</p>  <p>b2</p>  <p>b3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strakke pass.</li> <li>• Wijs de bal na.</li> <li>• Wacht de bal op.</li> <li>• Beweeg naar achter.</li> <li>• Oogcontact.</li> <li>• 2-tellen stop.</li> <li>• Ook minder goede arm gebruiken.</li> <li>• Pass voor de speler.</li> <li>• Vraag om de bal.</li> <li>• Als mogelijk afronden zonder dribbel.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 4 - 4 Man to man, hele veld. Na rebound meteen op tempo naar de andere basket. Ga zelf of via baseballpass.		

