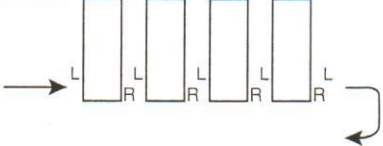
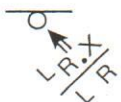
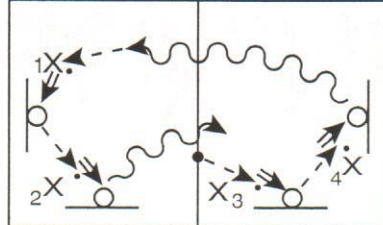



TRAINING m.1	BLOK lay-up rechts/passen	
OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Over banken in 2-tel ritme.	5 banken 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Let op goede afstand.</li> <li>• Tempo.</li> <li>• Eventueel schuine opstelling van de banken.</li> <li>• Blijf zo laag mogelijk.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Bal van hand en lay-up uit parallelstand. a2 Aanloop zonder bal, bal van hand afpakken, lay-up. a3 5 Rondes wie maakt de meeste punten.	3-tal per basket met 2 ballen. a1  a3  4 Aangevers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Let op goed 2-tel ritme.</li> <li>• Bovenhands schieten.</li> <li>• Mik op zwarte kruising.</li> <li>• Wrist-flip=omklappen van de pols.</li> <li>• Bal tegen bord.</li> <li>• Teken (met krijt) eventueel 2 voeten op de grond voor 2-tellen ritme.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Chestpass. b2 Zie b2 met bal 3x om middel heen. b3 Wie eerste 25 chest passes (+ revanche). b4 Bounce pass. b5 Zie b4 bal in nek achter rug vangen. b6 25 bounce passes + revanche.	2-tallen ± 4 meter tussen ruimte. b1  Idem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal nawijzen.</li> <li>• Duimen wijzen omlaag.</li> <li>• Bij vangen de duimen achter de bal.</li> <li>• Instappen bij passen en terugstappen bij vangen.</li> <li>• Bal vanaf de borst passen op 2/3 afstand.</li> <li>• Niet boven hoofd.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 3 - 3 Op 1 basket zonder dribbel. <div data-bbox="1181 1765 1340 1966" data-label="Image"> </div>		