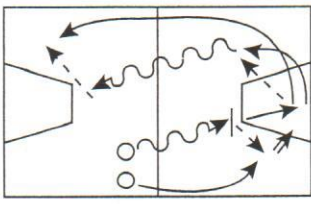
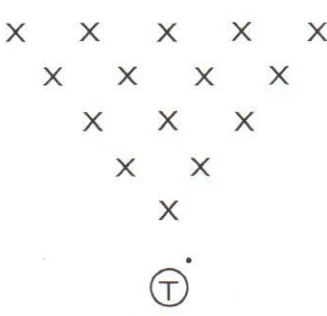
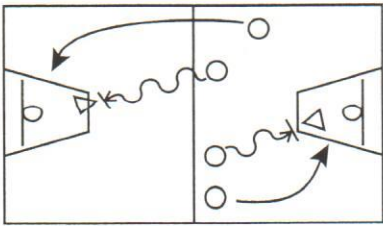
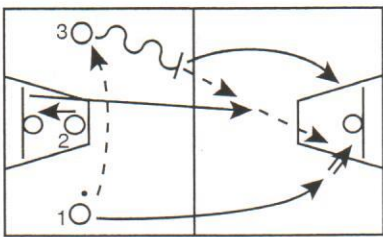


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 2-mans break.		<ul style="list-style-type: none"> • Vraag om de bal. • Pass voor de man. • Stop op elleboog. • Loop achterlangs. • Rebound.
FUNDAMENTAL 1 <i>Man to man verdedigen</i> a1 Voetenwerk/massadrill: - Tappen. - Toppen + uitstappen (push off). - Slides. - Belly up. De trainer heeft de bal voor zich. De spelers gaan nu tappen. Brengt de trainer de bal naar de kant waar de verdediger de voet achter heeft dan grote stap afzetten om er voor te komen en terug naar uitgangspositie. De bal naar de andere kant = dropstep. Brengt de trainer naar een bepaalde kant en zet dribbel in dan door verdediger = tappen, uitstappen (push off) en slides. Pakt de trainer de bal op dan door de verdediger belly up= kort op de aanvaller en de bal spiegelen.		<ul style="list-style-type: none"> • Basketgericht werken. • Goede verdedigende houding, laag zitten, romp recht. • 1 voet voor. • Voorste hand laag. • Achterste hand schouderhoogte. • Kort en krachtig werken maximaal 45 seconden per keer. • Neem voldoende rust. • Na ieder onderdeel terug naar uitgangspositie = tappen. • Heel veel herhalen.
FUNDAMENTAL 2 b1 2-mans break. b2 2-mans break met verdediging. b3 1 geeft pass over 2 naar 3, 2 tikt achterlijn aan en gaat verdedigen 1 sprint naar andere basket. b4 Zie b3, 3 loopt mee voor 2-1.	 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie inleiding. • Verdedig naast of achter elkaar. • Volg de bal en stap agressief naar de bal toe aanvaller uitspelen bij verdediging van 1 onderschep de lange pass.
SPEL 3 - 3 - 3 Man to man, hele veld. a - b - c Neem elkaars positie in, blijf scoren totdat punt zit, speel op snelheid.		

