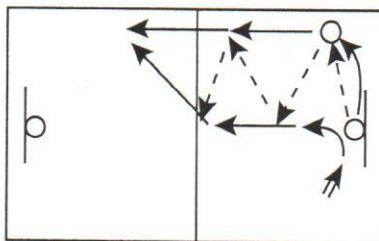


OEFEENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

2-mans break zonder dribbel lay-up.



- Pass tijdens 2-tellen ritme.
- Oogcontact.
- Bovenhandse lay-up.

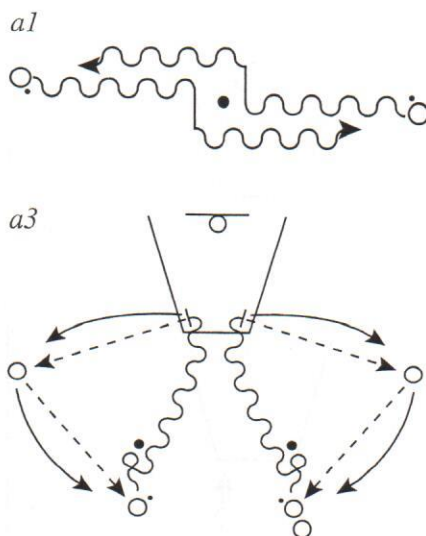
FUNDAMENTAL 1

a1 2 man dribbelen recht op pilon af bij pilon, cross over/reverse.

a2 Zie a1, pilon nu verdedigen.

a3 Dribbel, reverse stop, pass, loop je pass na.

a4 Drive, start met reverse, maak bij vrije worp lijn cross over, stop op bucketlijn, pivoteer, pass terug.



- Kijk voor je.
- Dicht op pilon opdracht uitvoeren.
- Bij vrije worp lijn elkaar ontwijken.
- Let op goede tempo/richtingsverandering.
- Niet bang zijn.
- Start links = linker dribbel.

FUNDAMENTAL 2

Speel 2-2

b1 Give and go.

b2 Back door.

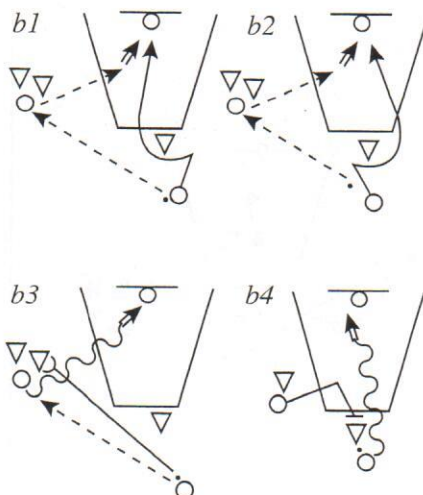
b3 Side screen.

b4 Back screen.

b5 Tempo opvoeren.

b6 Wisselen van team.

b7 Hoeveel aanvallen kun je stoppen.



- Blijf altijd bij je eigen aanvaller.
- Bij back screen heel moeilijk te verdedigen.
- Roep hard "switch".

SPEL

5 - 5 Hele veld, man to man.

Speel met 1 van de bovengenoemde spelletjes.

Maak per team afspraken wat gespeeld gaat worden, het initiatief ligt bij de spelers.

