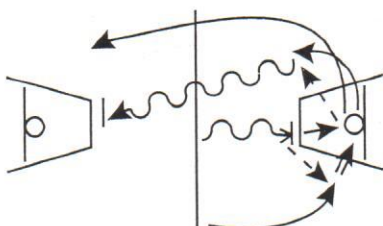
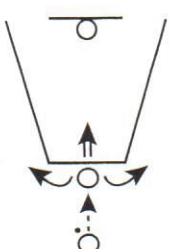
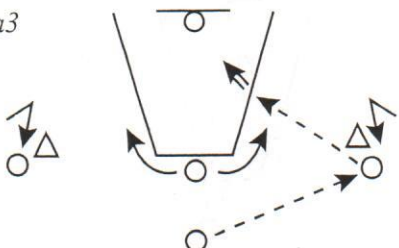
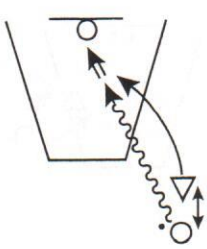
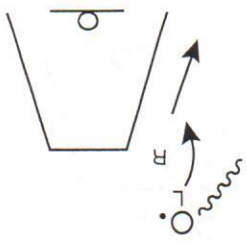


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 2-mans break		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop na outlet achter speler om.</li> <li>• Goede pass, stop lay-up.</li> <li>• Links en rechts om.</li> <li>• Aanbieden ter hoogte van vrijeworplijn</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Overheadpass (ohp)</i> a1 Pass, turn around jumpshot, eigen rebound. a2 Zie a1, guard met passieve verd. a3 Zie a2, nu aan elke kant een forward met passieve/actieve verd. a4 Zie a3, iedere goede overheadpass is 1 punt.	<p>a1</p>  <p>post aanspelen d.m.v. ohp.</p> <p>a3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duimen achter de bal.</li> <li>• Armen licht gebogen.</li> <li>• Pass niet vanuit de nek.</li> <li>• Bal nawijzen.</li> <li>• Oogcontact.</li> <li>• Geen boogbal.</li> <li>• Post aanspelen op schouderhoogte.</li> <li>• Post biedt zich aan de zijkant van de bucket aan.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>1-1 met schijnbeweging</i> b1 Start buiten 3 puntslijn, verschillende posities fake, cross over dribbel. b2 Verdediging via dropstep, dwing de aanvaller 1 kant op gaat de aanvaller de andere kant op maak een actieve stap achterwaarts gevolgd door slides. b3 Wie maakt de meeste lay-ups.	<p>b1</p>  <p>b2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fake = stap met voet uit en breng de bal ter hoogte van de heup voor een eventuele dribbel en stap terug.</li> <li>• Maak cross over step, dribbel met tegengestelde hand.</li> <li>• Dreiging - triple threat.</li> <li>• Agressief aanvallen/verdedigen.</li> <li>• Neem de kortste weg naar de basket.</li> <li>• Maak een duidelijke fake.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 4-4 Half veld, man to man (1G/2FW/1C). Accent op aanval, speel met aanspelen post en turn around jumpshot.		

