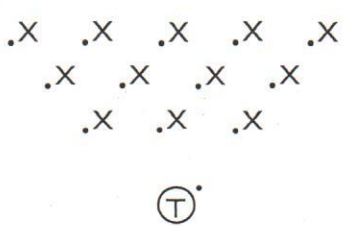
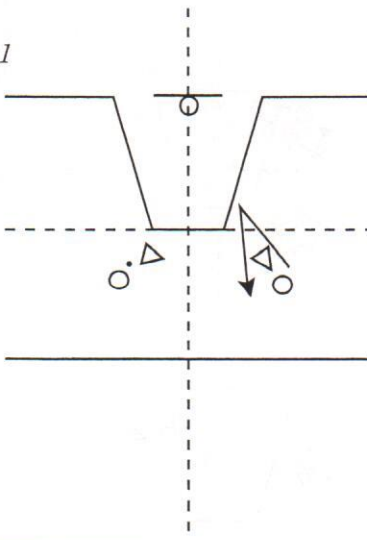


OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Dribbelen, op teken, hoog-laag langzaam-snel, achter rug, cross over.	Omgangsbahn vrij door de zaal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijk naar de trainer.</li> <li>• Let op elkaar.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Dribbel hoog-laag afronden met lay-up. a2 Zie a1 zonder afronding zitten, staan. a3 Zitten, dribbel rond het lichaam. a4 1 dribbel + draai om de lengte-as. a5 Een dode bal levend maken. a6 Bal in 2 handen tussen benen van voor naar achter.	<i>a1</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a5 bal ligt stil op de grond door middel van slaan op de bal komen tot een dribbel.</li> <li>• In spreidstand.</li> <li>• Iedere dag thuis oefenen.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Guard, -guard vrij komen door middel van V-cut (in-out). b2 Zie b1 met passieve verdediging. b3 Zie b1 met actieve verdediging. b4 Zie b3 met score uit 1 - 1.	<i>b1</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag om de bal.</li> <li>• Blijf binnen het gebied.</li> <li>• Niet kruisen.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 3 - 3 1/2 veld, man to man. Let op vrijlopen zonder bal.		

