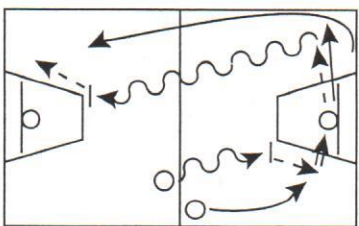
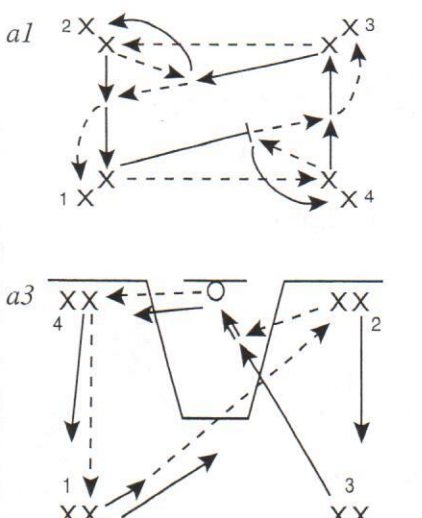
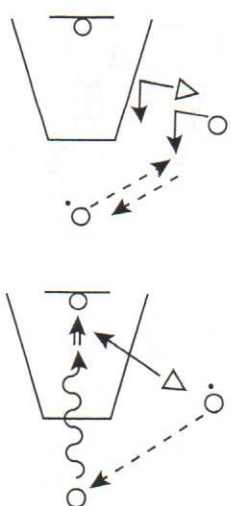


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 2-mans break.		<ul style="list-style-type: none"> • Outletpass ter hoogte van vrije worp. • Vraag om de bal. • Roep "out". • Stop op de elleboog. • Loop achterlangs. • Begin op de middenlijn.
FUNDAMENTAL 1 a1 Pass 1 - 4 + 3 - 2 = baseballpass de andere = chestpass 1 passt naar 4, 1 loopt in krijgt bal terug, maakt 1-tel stop en geeft pass aan inlopende 4. a2 Zie a1, nu andersom. a3 1 - 2 = baseballpass 2 - 3 - 4 = chestpass.		<ul style="list-style-type: none"> • De afstand niet te groot. • Timing bij inlopen en passen. • Vraag om de bal. • Wijs de bal na, loop je pass achterna. • Pass 4 - 1 = bouncepass. • 3 maakt lay-up 3 rebound. • Eigen rebound.
FUNDAMENTAL 2 b1 Vrijkomen zonder bal, krijgt bal en gaan 1-1 na 10 seconden terug naar aangever. b2 Zie b1, bal bij guard is gaan voor lay-up. verdediger stopt af. b3 Zie b2, score forward = 2 punten score guard = 1 punt + doordraaien, wie maakt de meeste punten.		<ul style="list-style-type: none"> • Bindt de verdediging. • Beweeg naar de basket rustig. • Met versnelling van de basket af (in-out). • Vraag om de bal. • Passief/actief verdedigen. • Ga fel naar de basket. • Eventueel guard met verdediging.
SPEL 5 - 5 Hele veld, man to man. Score met zo min mogelijk dribbels. Alleen bij maken vrije lay-up.		

