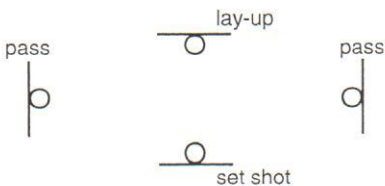
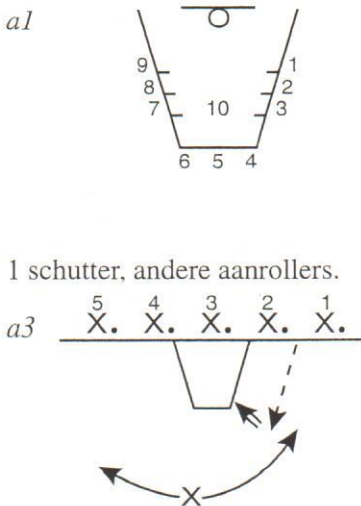
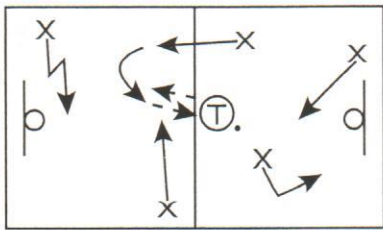


TRAINING m.5		BLOK setshot/stoppen-pivoteren
OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Parcours.		<ul style="list-style-type: none"> • Rustig tempo.
FUNDAMENTAL 1 a1 Nummer schieten. a2 Zie a1 wie is de snelste. a3 Set shot uit loop.		LET OP <ul style="list-style-type: none"> • Rebound zelf. • Verder als punt zit. • Veel aandacht voor techniek. • Om de beurt, op volgorde. • Aanrollen. • Vrije richting roller rebound. • Bal van grond en schot. • De aanroller reboundt na schot en gaat naar eigen positie.
FUNDAMENTAL 2 b1 Vrij door zaal. b2 Zie b1, trainer passt speler aan. b3 Zie b2, nu met 1-tel stop. b4 Zie b3, welk team maakt minste fouten.	 <p>Half veld, op nummer aanpassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Op teken, stop. • Zorg voor oogcontact. • Speler vervangt trainer. • Speler met bal alleen pivoteren. • Bal beschermen. • Afnummeren. • Bal verlies. • Foutieve stop. • Foutief pivoteren.
SPEL Tienbal (man to man) Over spelen zonder dribbel gelukt is vrije worpen nemen, is aantal behaalde punten.		

