

OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 8-je met pass.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linker en rechter hand.</li> <li>• Goede techniek.</li> <li>• Strakke pass.</li> <li>• Afstand vergroten.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Lay-up links en rechts. a2 Reverse lay-up links en rechts. a3 Lay-up links en rechts met cross over dribbel. a4 Lay-up met reverse dribbel, links en rechts. a5 Uitbreiden met pass en dribbel. a6 Uitbreiden met passieve/actieve verdediger. a7 1-1 alleen score via lay-up.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uithoudingsvermogen.</li> <li>• Techniek.</li> <li>• Harde dribbel.</li> <li>• Breng markering aan.</li> <li>• Wissel van vorm bij 15/20 goed uitgevoerde oefeningen.</li> <li>• a6 verdedig in de bucket.</li> <li>• a7 verdedig vanaf driepuntslijn.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> 3-3 verdediging van de weave b1 Idem verdediging als bij screen away, namelijk slides. b2 Let op bij strakke man to man onmogelijk over the top, ga nu achter het screen langs. b3 3-3, wie heeft de beste verdediging.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga achter screen langs.</li> <li>• Praat met elkaar.</li> <li>• "Geen switch".</li> <li>• b maakt ruimte voor a.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 4-4 Hele veld, man to man. Speel met een aanvallende opdracht.		