
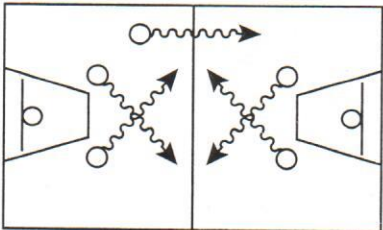
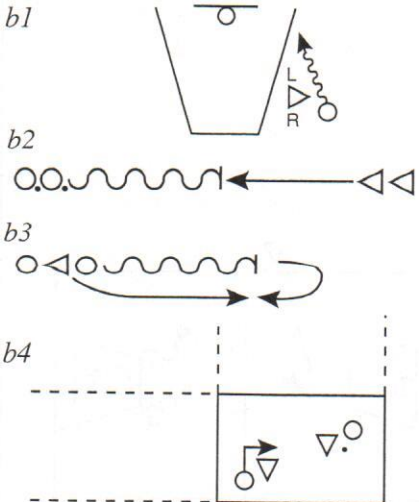


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Lay-up hele veld links- en rechtsom.		<ul style="list-style-type: none"> • Goed 2-tellen ritme. • Goede hand uitstrekken. • Hoge sprong, niet ver.
FUNDAMENTAL 1 a1 Hoge dribbel, vrij door de zaal. a2 Zie a1, op teken wisselen van hand. a3 Hoger tempo, lage dribbel, wissel op teken. a4 Veld verkleinen alleen wisselen als je iemand tegenkomt, cross over. a5 Zie a4, op teken score op een basket.		<ul style="list-style-type: none"> • Kijk om je heen niet naar de bal. • Bescherm de bal. • Wisseling van hand = richtingsverandering. • Blijf laag zitten. • Gewoon lopen. • Niet schuiven met je voeten. • Score via lay-up of schot.
FUNDAMENTAL 2 b1 Verdediger t.o.v. aanvaller die nog mag dribbelen, ga 1-1. b2 Verdediger t.o.v. aanvaller die gedribbeld heeft, volg de bal. b3 Aanvaller dribbelt, maakt stop, pivot, de verdediger snelt op aanvaller af en verdedigt de bal, mag niet passen naar medespeler. b4 2-2, 1/4 veld bemoeilijk passen.		<ul style="list-style-type: none"> • Arm afstand. • 1 voet voor 1 hand hoog, laag staan met gebogen knieën. • Dwing de aanvaller 1 kant op door middel van voetenstand. • Na start van de dribbel, aanvaller inhalen. • Ga snel op de aanvaller af. • Handen hoog volg de bal (spiegelen).
SPEL 4 - 4 Half veld, man to man. Screen, screen away.		

