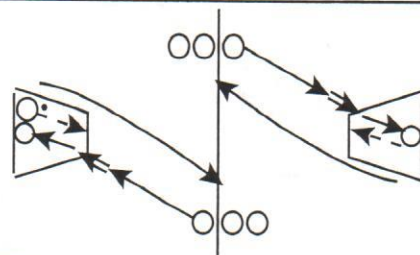


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

4 spelers.

Loop na de rebound steeds naar middenlijn, ontvang de bal op vrije-worplijn.



- Rustig beginnen.
- Tempo opvoeren.
- Let op techniek.
- Goede stop meteen jumpshot.
- Land op 2 benen.
- Goede rebound.

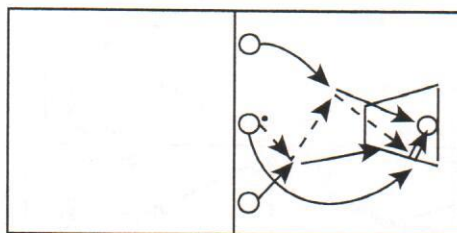
**FUNDAMENTAL 1**

a1 Weave, afronden met lay-up of jumpshot.

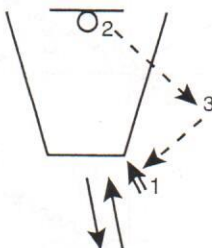
a2 3-tal, 1 onder de ring, 1 aangever, 1 schutter  
1 neemt schot, loopt naar middenlijn, 2 reboundt en passt op 3, 3 passt op inlopende 1, 1 maakt lay-up of jumpshot, enzovoort.

a3 Setshot (vrijeworp) onder druk, met rebound.

a1



a2



- Stop op de kop van de bucket.
- Pass tijdens 2 tellenritme.
- Loop na pass achter de speler langs.
- Na ontvangen bal niet meer dribbelen.
- 1-tel stop.
- Strakke pass.
- Tempo hoog, onder druk.

**FUNDAMENTAL 2**

3-3 verdediging screen away

b1 Verdediger a dwingt aanvaller 1 kant op door middel van voetenstand en armhouding.

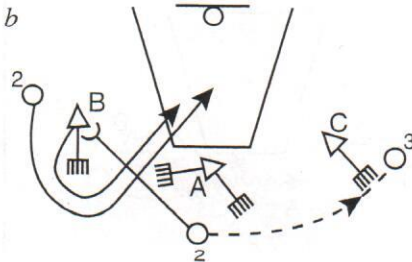
b2 Verdedigers b+c staan in denial stance.

b3 Na pass roept a naar b screen.

b4 Verdediger b gaat over the top.

b5 Wie heeft de beste verdediging.

b



- Over the top.
- Vecht over het screen heen door grote stap.
- Slides.
- Praat met elkaar.
- Roep screen.
- Verdediger houdt handen klaar om af te tasten waar screen komt.
- Stap over het screen heen, haal het gewicht van dat been waarop het screen wordt gezet.

**SPEL**

4-4 Hele veld, man to man.

Let op vrijkomen zonder de bal, niet door elkaar lopen.

Speel via pass screen away.

