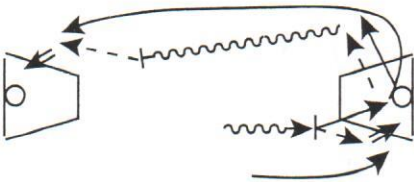
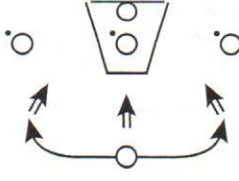
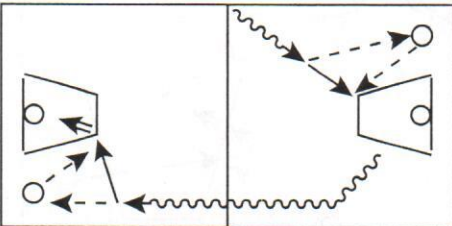
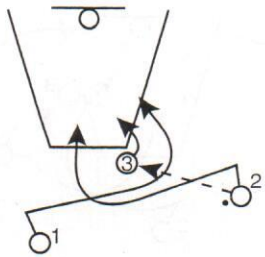


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 2-mans break.		<ul style="list-style-type: none"> • Loop na outlet achter speler om. • Goede pass. • 1 tel stop, lay-up. • Aanbieden ter hoogte van de vrijeworplijn. • Links en rechts.
FUNDAMENTAL 1 <i>Jumpshot</i> a1 3 spelers + bal op achterlijn om de beurt de looper aanpassen, en maakt jumpshot op naar de volgende, aangever rebound. a2 Hele veld, pass diep loop naar elleboog, loop zelf door, krijg bal maak jump stop en schot. a3 Jumpshot, elleboog.	<p>a1</p>  <p>a2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pass alleen bij oogcontact en vragen. • Maak goede jump stop. • Draai in met lichaam naar de basket. • Wijs het schot lang na. • Land op twee voeten. • Schiet op het hoogste punt.
FUNDAMENTAL 2 <i>Splitting the post</i> b1 2 heeft bal, geeft pass aan 3 (high post) 2 snijdt via schijnbeweging langs 3, verdediger b loopt tegen 3, 3 geeft via hand-off de bal aan 2, vlak achter 2 gaat 1 voorlangs 3, bal via hand-off of 3 pivoteert en neemt schot of 1-1.	<p>b1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • De passer loopt als eerste. • Bind de verdediger. • Verander van tempo en richting. • Loop vlak langs 3. • Timing. • Overzicht. • Bal beschermen.
SPEL 3-3 Half veld, man to man. Accent op aanval. Speel met splitting the post.		

