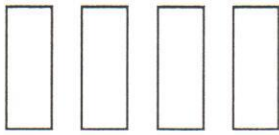
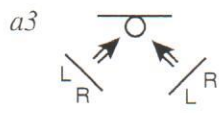
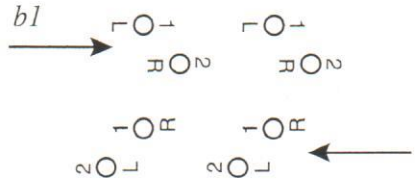
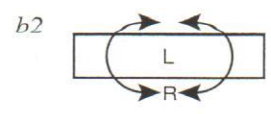
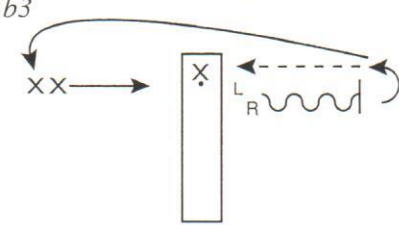


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Banken tikkertje.	Vrij door de zaal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Op bank is vrij. • Stop maken op de bank met 2 voeten naast elkaar. • Niet te snel lopen.
FUNDAMENTAL 1 a1 Setshot naar elkaar toe. a2 Tegen de muur. a3 Op de basket. a4 Zie a3, wie maakt de meeste punten in 3 minuten.	2-tal tegenover elkaar. Gericht op vast punt. Schuin onder basket. 	LET OP <ul style="list-style-type: none"> • Lichaamshouding • armhouding. • Handpalm vrij, elleboog hoog. • Mik op verticale streep. • Boog bal. • Schot vault hele lichaam, niet alleen uit handen. • Snel de bal pakken.
FUNDAMENTAL 2 b1 Teken cirkels op de grond en maak 2-tellen ritme. b2 Zie b1, met bal speler met bal op bank. b3 Bankpivot. b4 Zie b2, dribbelstop, pivoteer, pass naar bankspeler.	  	<ul style="list-style-type: none"> • Houd afstand. • Niet hoog springen. • Pak bal op borsthoogte. • Doorveren bij landing. • Bal op grond voordat pivotvoet los komt. • Bank eventueel vervangen door lijn.
SPEL 1 - 1 Vrij scoren in bucket, met setshot raak is doorgaan.		

