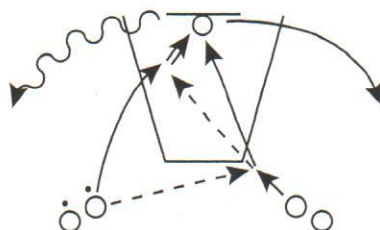


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

8-je met pass  
links, rechts en door het  
midden.

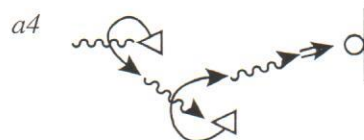
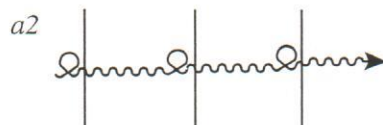


- Lay-up met goede techniek.
- Goede pass.
- Op tempo.
- In wedstrijdvorm.

**FUNDAMENTAL 1**

*Behind the back*

- a1 Dribbel op de plaats, neem de bal in 1 beweging achter de rug langs.
- a2 In rustig tempo bij iedere streep achter de rug, hou het tempo gelijk.
- a3 Hoger tempo, na achter de rug bij pilon = richtingsverandering.
- a4 Met passieve en/of actieve verdediging.

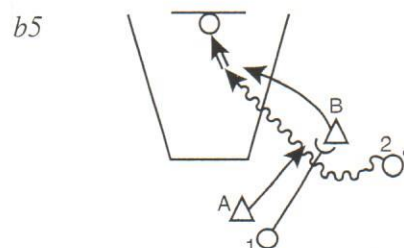
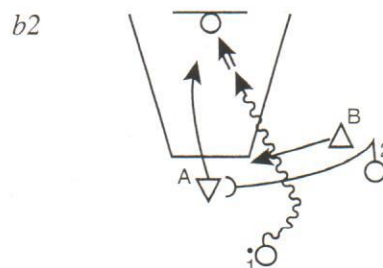


- Sta in een spreid/schredestand.
- Kijk niet naar de bal.
- Dribbel met gebogen knieën.
- Bal niet dragen.
- Stuur de bal zo lang mogelijk.
- Tweehandig uitvoeren.
- Uitvoeren zonder/met snelheidsvermindering.

**FUNDAMENTAL 2**

*2-2 verdediging, going behind*

- b1 Herhalen screen.
- b2 2 zet screen op a 1 snijdt langs het screen, b roept, screen, a zet 1-voet naar achter en gaat achter 2 langs en blijft 1 verdedigen.
- b3 Met actieve verdediging.
- b4 Welk verdedigende team stopt de meeste aanvallen af.
- b5 Andere positie.



- Wordt gespeeld bij een strakke man to man verdediging.
- Laat je horen.
- Waarschuw medespeler voor het screen.
- Stap met been waar screen op wordt gezet naar achter.
- Verdedig op je voeten.
- Maak ruimte om de verdediger erdoor te laten.

**SPEL**

- 4-4 Hele veld, man to man.  
Speel met de aanvallende opdracht, go behind.

