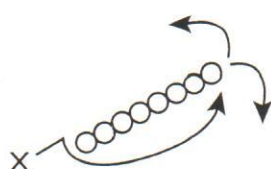
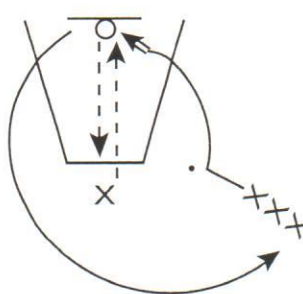
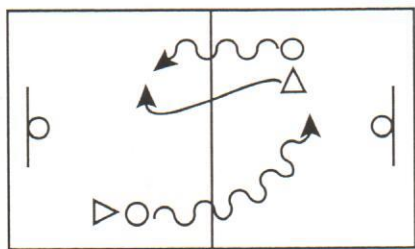


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> St. Joris en de draak.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Draak moet contact houden.</li> <li>• Tikker moet achterste tikken.</li> <li>• De voorste wordt tikker.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Insnijden achter de pion langs. Bij pion versnellen en vragen om de bal van links en rechts. a2 Zie a1 met passieve verdediging. a3 Zie a2 verdediger heeft armen wijd. a4 Zie a3, actieve verdediger. a5 Wie maakt de meeste van de 10.	Lay-up links en rechts. a1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na richtingsverandering altijd versnellen.</li> <li>• Vraag om de bal kijk naar de bal.</li> <li>• Neem de kortste weg naar de basket.</li> <li>• Bij 1 - 1 zo min mogelijk dribbelvariaties.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Volg de dribbelende speler. b2 Zie b1, probeer deze in te halen. b3 Zie b2, met bal wegtikken. b4 Zie b3, nu ook bij andere wegtikken. b5 Wie tikt de meeste ballen weg.	2-tal, 1. bal 1/2 veld vij dribbelen b1  vrij door zaal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen lichaamscontact.</li> <li>• Tussen man en basket.</li> <li>• Niet slaan.</li> <li>• Speler telt zelf.</li> <li>• Werk naar de basket toe.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 3 - 3 Half veld man to man. Stuur de aanvaller naar de zijlijn of naar het midden van het veld, probeer vrij te komen door middel van insnijden, houd het veld breed, score via insnijden = dubbel.		

