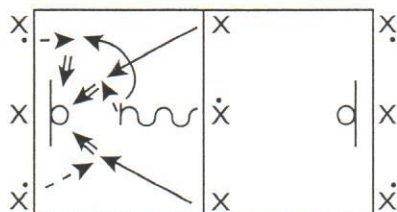


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

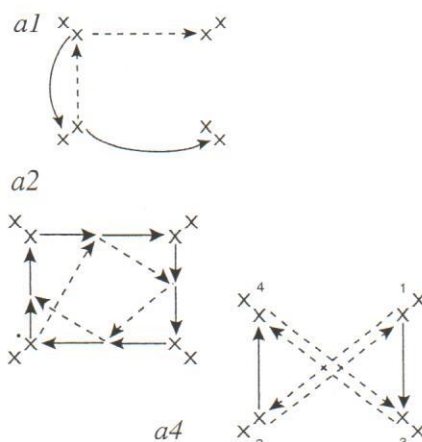
9 man, - de schutters rebounden de eigen bal, - de middenachterspeler rebound de lay-up, - de spelers op de achterlijn gaan nu, - doorlopende oefening, 3 op middenlijn middelste met bal opdribbelen, afpassen, rebound, enzovoort.



- Na pass = lay-up, aangever achterlangs, krijgt bal, neemt schot vrije man ook.

**FUNDAMENTAL 1**

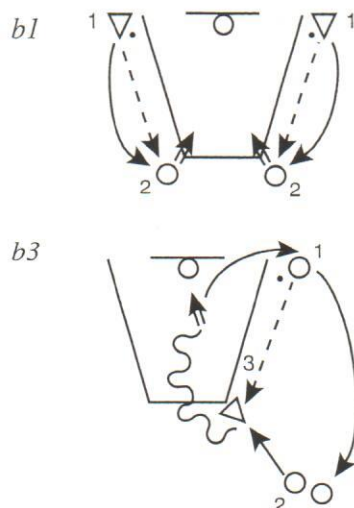
- a1 Pass links, loop rechts. chest en bounce-pass.  
 a2 Zie a1, met inlopen,  
 a3 Zie a1+a2 hoe vaak en hoe snel zonder te laten vallen.  
 a4 Pass diagonaal loop links.  
 1 - 2 = chestpass  
 3 - 4 = bouncepass  
 a5 3 - 4 = baseballpass.



- Kijk naar de bal pivoteer + stap in.
- Wijs de bal na handpalm naar buiten.
- Alleen passen bij oogcontact.
- Vraag om de bal.
- Goede timing van vertrek.
- Pass voor de speler.
- 2-tellen ritme tijdens de pass of vangen.

**FUNDAMENTAL 2**

- b1 1 passt naar 2. 2 gaat voor schot of drive. 1 verdedigt 2 actief, wissel.  
 b2 1 passt naar 2 die inloopt, ga door middel van cross over naar de ring, vanuit parallelstop.  
 b3 Zie b2. bij niet reagerende verdediging het schot nemen dwing de verdediging.  
 b4 Wie maakt de meeste.



- Beweeg richting basket.
- Gebruik rocker step/move.
- Maak harde dribbel, met hoofd op.
- Maak altijd lay-up.
- Laag zitten.
- Laat je niet naar de zijkant dwingen.
- Verdedig de bal.

**SPEL**

- 2 - 2 Half veld, man to man.  
 Vrij lopen zonder bal.  
 1 - 1  
 Give and go.

