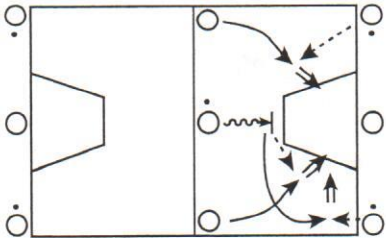
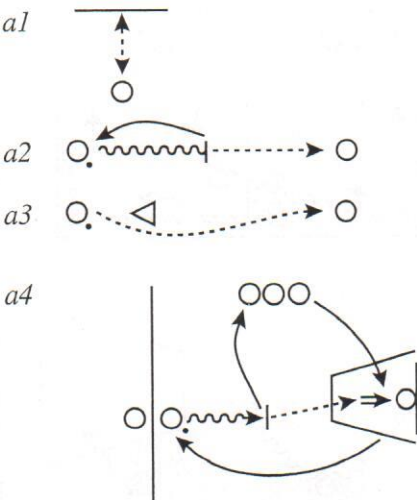


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 9 spelers. Loop, dribbel pass, schot en lay-up.		<ul style="list-style-type: none"> • Tempo rustig opvoeren. • Goede pass techniek. • Inzicht. • Doorlopende oefening.
FUNDAMENTAL 1 <i>Bowlingpass = 1 handige onderhandse pass</i> a1 Tegen de muur. a2 Vanuit de dribbel. a3 2-tal met 1 verdediger bal omhoog, onverwachts bowlingpass onder de hooggeheven armen van de verdediger door. a4 1 dribbelt en geeft pass aan insnijdende 2, afronden lay-up of jumpshot.		<ul style="list-style-type: none"> • Pass links is rechtervoet voor. • Bal klem tussen hand en onderarm. • Vrije hand beschermt de bal. • Bal naar achter en met een krachtige zwaai naar voren. • Polsbeweging. • Bal nawijzen. • Oogcontact.
FUNDAMENTAL 2 b1 Herhalen van aandacht punten uit de vorige trainingen!! <ul style="list-style-type: none"> • Triple threat position. • Fake, cross over dribbel. • Fake drive, schot. • Fake schot, drive. • Fake pass, fake schot, pass. • Fake schot, fake drive, schot. 		
SPEL 5-5 Hele veld, man to man. Accent op de verdediging. Met name help and recover. 