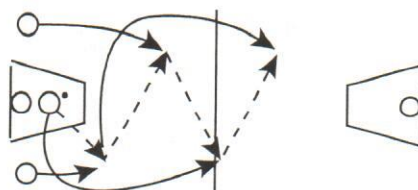


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Weave groot en klein afronden met lay-up of jumpshot.

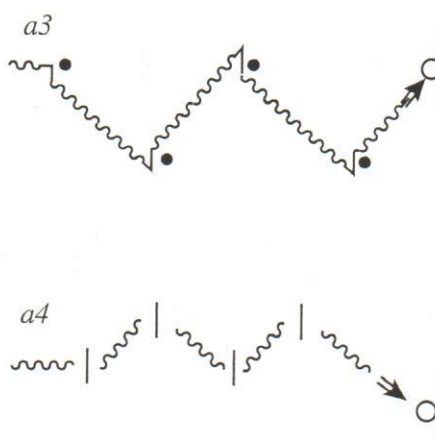


- Loop na iedere pass achterlangs.
- Pass tijdens 2 tellen ritme.
- Met zo min mogelijk passen.

FUNDAMENTAL 1

Dribbel tussen de benen

- Dribbel van links naar rechts op de plaats 1 been voor.
- In rustige loop, om de andere pas tussen de benen door.
- Dribbel op tempo, stop af, dribbel tussen de benen, tempo versnellen enz.
- Met passieve/actieve verdediging, afronden met jumpshot

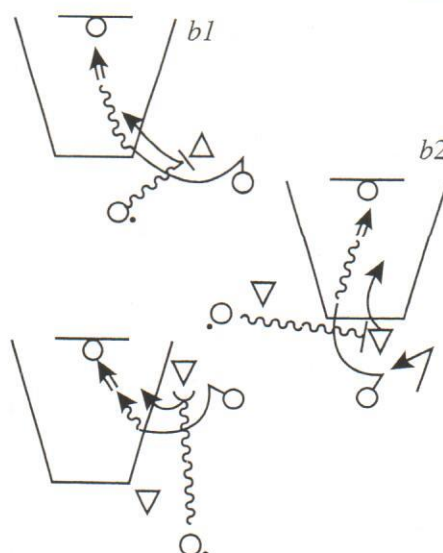


- Dribbel met gebogen knieën.
- Kijk niet naar de bal.
- Zo lang mogelijk balcontact.
- Wissel van been.
- Vingers spreiden.
- De bal stuit recht onder het lichaamszwaartepunt.

FUNDAMENTAL 2

2-2 aanval, dribbel screen

- Guard, forward. forward met passieve verdediger guard dribbelt naar de forward, maakt jump stop en pivoteert open, de forward snijdt langs en krijgt een hand-off pass, en gaat voor de lay-up
- Eventueel in wedstrijd andere positie, opbouwen
- Wie is de beste?



- Snijd dicht langs het screen.
- Laat de verdediger er tegenaan lopen.
- Zorg voor oogcontact.
- Draai goed open maak je breed en bescherm de bal.
- Geef de hand-off als beide aanvallers op 1 lijn staan.
- Ga hard naar de ring (maximaal 2 dribbels).

SPEL

- Half veld, man to man. Accent op de verdediging. Dwing tot maken van een drive en stop deze dan af. (ontnemen van opties, schot, dribbel, pass).

