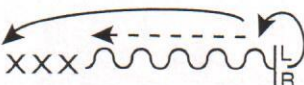

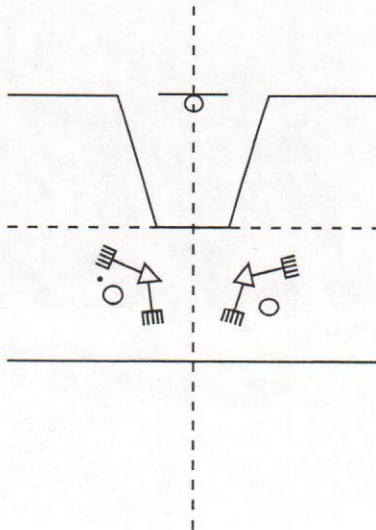


TRAINING m.8		BLOK balvaardigheid/2 - 2 aanvallend, verdedigend	
OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING	
INLEIDING Handtikkertje, getikt is een hand geven.	Vrij door de zaal.	<ul style="list-style-type: none">• Eventueel veld verkleinen.• Buitenste spelers mogen tikken.	
FUNDAMENTAL 1 a1 Dribbel links + rechts stop, pivoteer pass. a2 Welk groepje is het snelst. a3 Zie a2, met cross over. a4 Zie a2 met behind the back. a5 Zie a2 met tussen de benen.	Breedte van de zaal. <i>a1</i>  <i>a3</i> 	<ul style="list-style-type: none">• Richtingsverandering.• Ieder onderdeel minimaal 4x.	
FUNDAMENTAL 2 b1 Zie training 4 blok 2 - 2 aanvallend verdedigend b-gedeelte, nu alleen accent op verdediging.		<ul style="list-style-type: none">• Tussen man en basket.• Hand in passlijn.• Kort op de man.• Druk op de bal.• Wel/geen help?	
SPEL 4 - 4 1/2 veld, man to man. Let op insnijden en de V-cut.			

