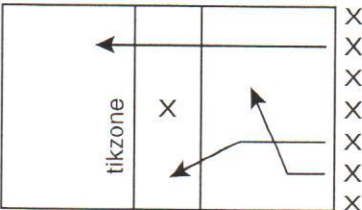




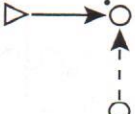
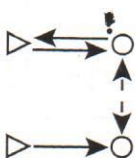


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Chinese muur.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Als je getikt bent ook in het midden.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Korte richtingsverandering links + rechts. a2 Zie a1, kort naar links, lang naar rechts en anders om. a3 Zig-zag. a4 Op teken van richting veranderen. a5 Op teken bal pakken en scoren. a6 Wie maakt de meeste punten.	Lengte van het veld zonder bal a1  a2  a3  1/2 veld, ballen in de cirkel, spelers lopen vrij in de zaal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kort en fel.</li> <li>Kleine stappen.</li> <li>Kijk niet naar grond.</li> <li>Richting veranderen wordt <i>altijd</i> gevolgd door snelheid vermeerderen.</li> <li>Reactie.</li> <li>Balverwerking.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Aanvaller brengt de bal naar verschillende posities, de verdediger volgt bal met voorste hand. b2 Zie b1, met aanpassen, 5 seconden druk. b3 Zie b2, pass onder druk terug. b4 Zie b3 nu met 2 2-tallen. b5 Welke verdediger pakt de meeste ballen.	2-tal b1  3-tal b2  kwartet b4 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oefen druk op de bal uit.</li> <li>Goede verdedigingshouding, door de knieën, voet voor de ander, romp recht, voorste hand laag achterste hand op schouderhoogte.</li> <li>Pass proberen te voorkomen.</li> <li>Veel druk uitoefenen.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 5 Hele veld, zonder dribbel, man to man. Heeft de aanvaller de bal dan gaat de verdediger er meteen boven op zitten om de pass te bemoeilijken, vrijgelopen in de bucket en bal ontvangen is vrij scoren.		

