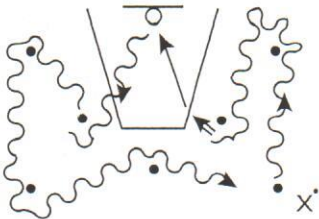

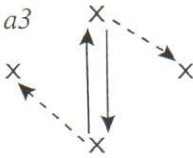
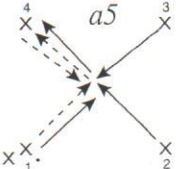




OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbel en schot links- + rechtsom.		<ul style="list-style-type: none"> Door middel van cross-over of reverse dribbel. Set- of jumpshot. Niet naar de bal kijken. Sla niet op de bal.
FUNDAMENTAL 1 a1 Bombardement met chest- en bouncepass, wissel om de minuut. a2 Zie a1, wie heeft de meeste. a3 Pass links, wissel met de tegenovergestelde speler, na iedere pass. a4 Zie a3, nu met 2 ballen. a5 Pass en loop. a6 Zie a5, nu met base-ballpass.	<p>Pass om de beurt naar de voorste en terug.</p> <p>a1</p>  <p>6, 8, 10, 12 spelers.</p> <p>a3</p>  <p>a5</p>  <p>5 man, 1 bal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Borst hoogte. Wijs na. Stap in/uit. Zorg voor oogcontact. a5 1 pass naar inlopende 2, deze passt door naar 4, 4 passt naar inlopende 1, enzovoort loop na pass naar rechts.
FUNDAMENTAL 2 <i>rocker move,</i> b1 Dribbel tot onder de ring, 1-tel stop, maak rocker move (pomp beweging met romp en hoofd) maak lay-up (links + rechts). b2 Zie b1, met passieve verdediging. b3 Zie b1, maak na rocker move stap met rechts inside om de verdediging score met links. b4 Zie b3, met actieve verdediging.	<p>b1</p>  <p>b3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Onderneem altijd actie naar de ring. Wees niet bang voor de verdediging. Maak je lang. Korte, krachtige beweging. Maak een 1-tel stop voordat de rocker move gedaan wordt.
SPEL 1 - 1 Half veld, uitdaag systeem. Start bij 3-punts lijn.		

