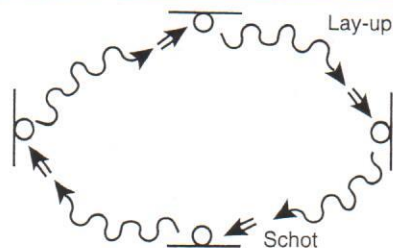


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Dribbel, schot
dribbel, lay-up.

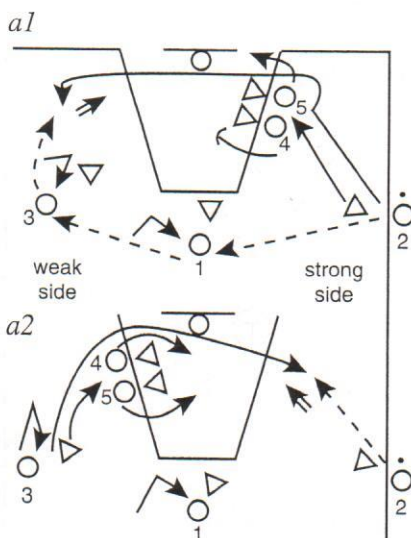


- Ieder 1 bal.
- Technische lay-up.
- Jumpshot.

FUNDAMENTAL 1

Out off bounds bij man to man, speel met dubbel blok aan strong- of weak-side.

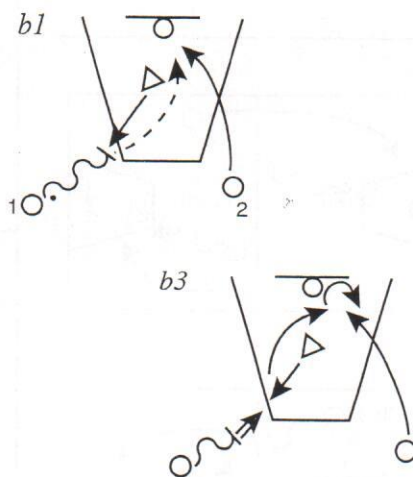
- a1 1 komt vrij via in/out en krijgt de bal. 2 loopt richting dubbel blok en laat de verdediger in het blok lopen. 2 snijdt kort langs blok. 2 krijgt de bal van 3.
- a2 3 laat verdediger in blok lopen, snijdt zelf langs het blok en krijgt bal van 2.



- Maak altijd een in/out of V-cut.
- Na dubbel blok afrollen inside.
- Voor eventueel pass schot.
- Niet koste wat kost uitvoeren.
- Beter opnieuw aanval opzetten dan balverlies.

FUNDAMENTAL 2

- b1 1 maakt dribbel naar de kop, maakt 1-tel stop en pass naar 2. De verdediger stopt 1 af.
- b2 Zie b1, verdediger stopt 2 af.
- b3 Verdediger stopt 1 af en zakt direct naar 2. 1 maakt jumpshot.
- b4 Zie b3, rebound tot de score valt.
- b5 Zie b4, wie maakt de meeste.



- Stop de dribbel.
- Blijf verdedigen na de pass.
- Verdedig op je voeten.
- Bouncepass.
- Verdediging terugvallen in de bucket.
- Aanval uitspelen.

SPEL

- 4 - 3 Man to man, hele veld.
Overtal uitspelen, vrije scoringspositie.
Dan pas scoren.
De schutter blijft aanvaller.

