

OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING <i>Passen</i> Pass links, ga links. Pass links, ga rechts. Pass links, ga diagonaal.		<ul style="list-style-type: none"> • Oogcontact. • Vraag om de bal. • Bij pass terug stappen.
FUNDAMENTAL 1 a1 Dribbel in stand links- + rechtshandig. a2 Zie a1, van links naar rechts wisselen, cross over van hoog naar laag. a3 Zie a2, wandelend looppas. a4 Slalomdribbel wissel bij iedere pilon van dribbelhand. a5 Zie a4, afronden met lay-up of jumpshot.		<ul style="list-style-type: none"> • Kijk niet naar de bal. • Moment van overname is laag. • Cross over = richtingsverandering dus ook versnelling. • Bescherm de bal laag zitten. • Accent op dribbel, niet op score. • Niet slaan op de bal.
FUNDAMENTAL 2 b1 Basisverdediging houding, slides. b2 Slides volgens tekening steeds retreat step (grote stap achterwaarts). b3 Zie b2, nu met dribbe- laar na cross over / reverse dribbel maakt verdediger grote stap achterwaarts. b4 Zie b3, eindigen met 1-1 tot en met score. b5 Wie maakt de meeste.	 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voet voor. • Gebogen knieën. • Hakken los. • Armen op. • Benen niet kruisen. • Wissel met voorste voet (retreat step). • Verdediger heeft contact met de aanval- ler. • Linkerhand op rechter- heup linkervoet voor, rechtervoet achter. • Rechterhand laag, dribbel steal.
SPEL 2 - 2 Half veld, man to man. Give and go.		

