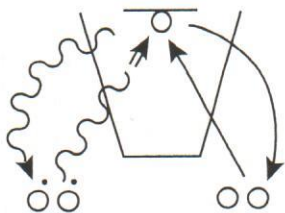


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

8-je lopen links, rechts en midden.

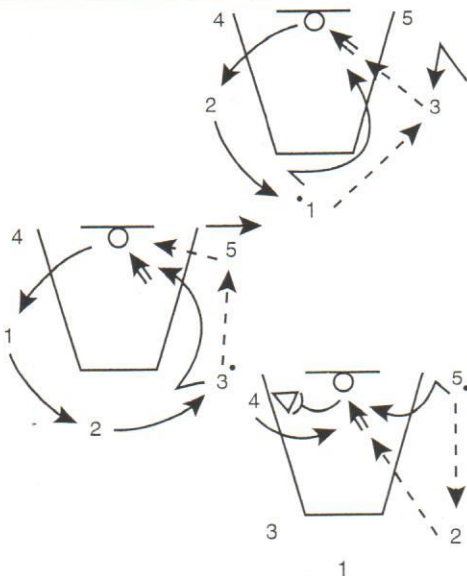


- Goed 2-tellen ritme.
- Uitstrekken.
- Bovenhands.

**FUNDAMENTAL 1**

*Man to man aanval gebaseerd op give and go*

a1 1 pass 3, 1 gaat van bal af, snijd via versnelling en richtingsverandering de bucket in en krijgt bal terug van 3. 2 neemt de positie van 1 in. Als 1 de bal niet krijgt dan naar positie van 2.



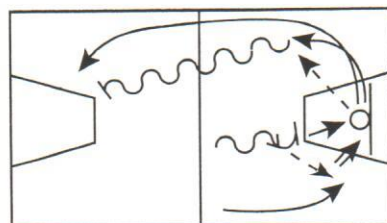
- Na iedere pass een actie maken.
- Niet blijven staan.
- Vrijkomen via in/out of V-cut.
- Vraag om de bal.
- Ga hard naar de ring.
- Zet de aanval buiten de driepuntslijn op.
- Hou de bucket vrij.
- Na actie rouleren.

**FUNDAMENTAL 2**

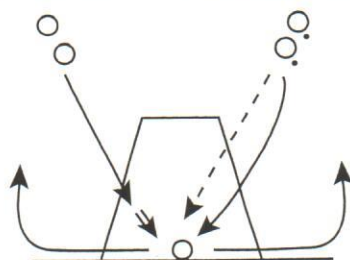
*Fast break*

b1 2-mans break, na outlet ga achterlangs, krijg bal voor lay-up.  
b2 Zie b1, in plaats van lay-up, 1-tel stop op bucketlijn en maak jumpshot.  
b3 8-je lopen nu met baseballpass links en rechts.  
b4 Zie b3, in plaats van lay-up, jumpshot.  
b5 Welke groep maakt de meeste.

b1



b3



- Vraag om de bal ter hoogte van de vrije worp lijn.
- Van rechts, dribbel rechts.
- Maak 1-tel stop.
- Geef chest- of bounce-pass.
- Vraag om de bal.
- Goede lay-up.
- Bovenhands.
- Op snelheid!!
- Vraag om de bal.
- Baseballpass is strak en geen boogbal.
- Duimen achter de bal.

**SPEL**

3 - 3 Hele veld man to man.

Op snelheid, alleen de vrijgespeelde speler mag scoren.

