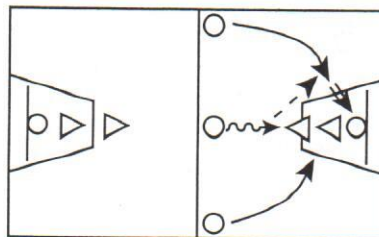


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

7-mans break.

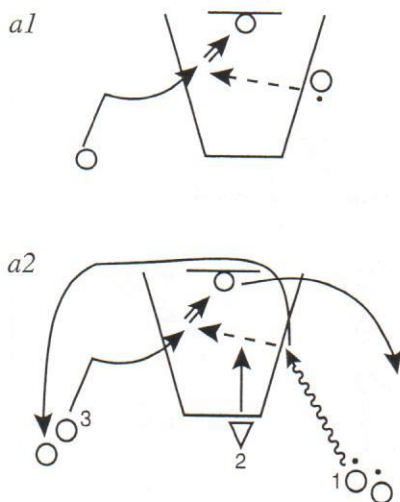


- Rustig tempo.
- Speel de aanval uit.
- Houd overzicht.
- Geen harde acties.
- Doorlopende oefening.

**FUNDAMENTAL 1**

*Hook pass*

- a1 Post geeft pass aan inlopende speler, afronden.
- a2 1 dribbelt bucket in en geeft hook pass naar 3, 3 maakt jumpshot 2 neemt rebound en doordraaien.
- a3 Zie a2, andere kant met actieve verd.
- a4 Wie maakt de meeste.

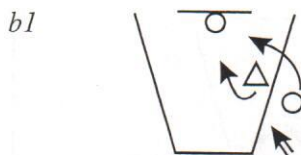


- Gezicht naar de achterlijn.
- Schouder wijst in de bucket.
- Lichaam en schot arm volledig strekken.
- Polsbeweging.
- Strakke pass.
- Pass geven dan 1 tel stop.

**FUNDAMENTAL 2**

*Fake schot, fake drive en schot*

- b1 Binnen schot afstand maak schot beweging stap voorwaarts en terug maak jumpshot verschillende posities.
- b2 Verdedig vanuit ready stands, reageer nooit op de eerste beweging.
- b3 Na schot boxing in/out en rebound.



- Bij goede reactie, neem drive.
- Maak de beweging overtuigend.
- Iedere fake moet bij reactie van de verdediger doorgezet kunnen worden.
- Volg de bal met je handen (spiegelen).
- Houd armafstand.
- Wees op alles voorbereid.
- Maak garage bij rebound.

**SPEL**

- 4-4 Hele veld, man to man.
- Accent op de verdediging.

