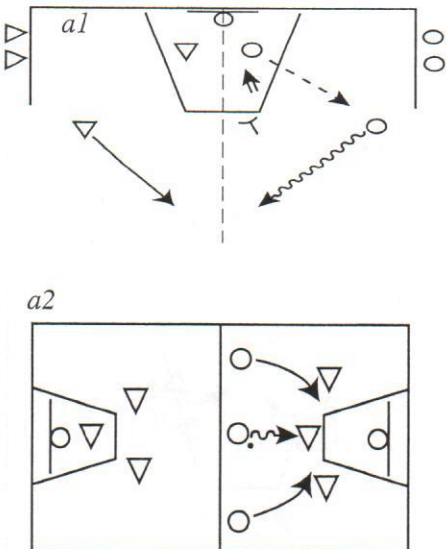
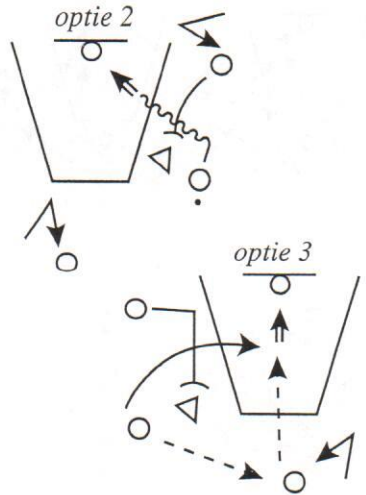


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbelvormen. Initiatief bij de spelers, en voor- doen.	Op lijn of vrij door de zaal.	<ul style="list-style-type: none"> • Op de oefening inhaken.
FUNDAMENTAL 1 4-tal, trainer als schutter, a1 Schot, rebound geef outlet aan eigen kant, ga 1-1 op andere basket. a2 Wissel rebounders iedereen een beurt. a3 3-3-3 hele veld let op rebound, outlet allemaal in de rebound.		<ul style="list-style-type: none"> • Na 5x rebound wissel. • Kies na schot goede positie. • Probeer voor de man te komen. • Maak je breed. • Spring zo hoog mogelijk. • Bescherm de bal. • Goede outlet ter hoogte van vrije worp lijn • Op tempo.
FUNDAMENTAL 2 b1 3-3 opties doornemen back screen back screen away met high post en/of low post optie 1: 1-1, optie 2: back screen, optie 3: back screen away, optie 4: afrollen, bij back screen niet overheen vechten, roep "switch".		<ul style="list-style-type: none"> • Oogcontact. • Bind de verdediger. • Straal met bal altijd dreiging uit, gezicht richting basket. • Praat veel. • Overzicht. • Timing. • Vraag om de bal.
SPEL 4 - 4 Hele veld, man to man. Gebruik 2-mans spelletjes.		

