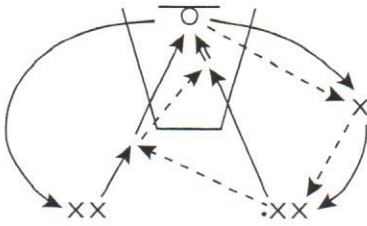
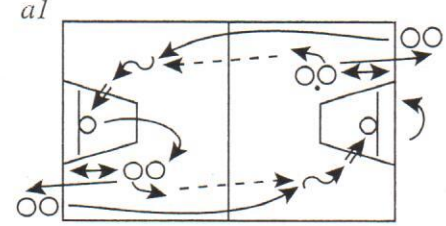
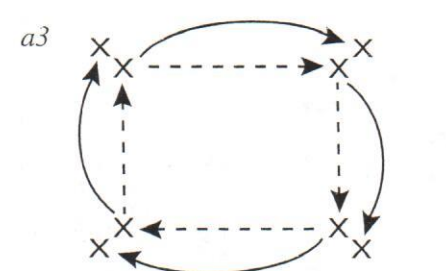
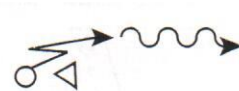
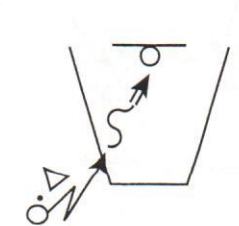


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 8-je met passen en outlet, links- + rechtsom.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed passen.</li> <li>• Oogcontact.</li> <li>• Technische lay-up.</li> <li>• Tempo.</li> <li>• Roepen (out).</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 1 man in bucket, gooit bal tegen bord, pakt eigen rebound. Nu vertrekt medespeler op snelheid en krijgt baseball pass, afmaken via lay-up. Doordraaien, links- + rechtsom. a2 Wie heeft de meeste goede baseballpassen? a3 Pass varianten.	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na rebound goede kant op pivoteren. Niet de bucket in.</li> <li>• Pass voor de man.</li> <li>• Op tempo volgen.</li> <li>• Ontvanger vraagt om de bal door handopsteken.</li> <li>• Na ontvangen dribbelen.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>Open step</i> b1 Plaats 1 voet naast pilon, stap terug en stap kruislings voor de pion langs en start de dribbel. b2 Zie b1 met passieve verdediging. b3 Zie b2, op één basket. b4 Zie b3 met actieve verdediging. b5 Zie b4, wie maakt de meeste.	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap links en terug, en ga weer links via grote stap.</li> <li>• Bescherm de bal.</li> <li>• Start met een harde dribbel.</li> <li>• Beweeg richting basket.</li> <li>• Laag blijven.</li> <li>• Hoofd omhoog.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 4 - 4 Hele veld man to man. Alleen scoren vanuit lay-up.		

