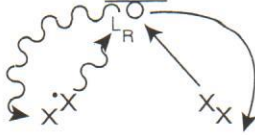
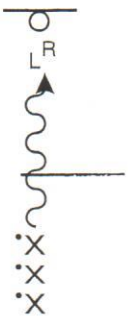
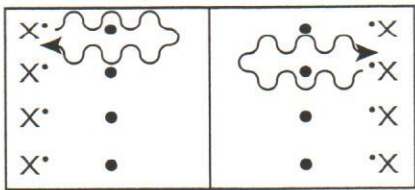


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Lay-up links vanuit dribbel.	2 baskets, achtje draaien per groep 2 ballen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op juiste ritme. • Hoog afzetten, niet ver. • Schot arm strekken.
FUNDAMENTAL 1 a1 Vanuit midden lay-ups links uit dribbel. a2 Vanuit links een lay-in, links uit dribbelen. a3 Zie a2, vanuit het midden. a4 Zie a2, met pass dus give and go + lay-in links. a5 Wie maakt de meeste lay-ins in 3 minuten.	3-tal per basket, ieder 1 bal, zelf afvangen. a1  In omgangsbaan, ieder een bal.	<ul style="list-style-type: none"> • Eerder het 2 tellenritme inzetten. • Geen suikerschep. • Zo hoog mogelijk om over de ring te komen met de lay-up.
FUNDAMENTAL 2 b1 Hoge dribbel tot pion, lage dribbel om pion heen, links en rechts. b2 Zie b1, in estafette vorm. b3 Snel naar pion met hoge dribbel, bij pion in stand lage dribbel, links en rechts. b4 Snel naar eerste pion, vertragen tot tweede pion, versnellen tot de derde pion, links en rechts.	In stroomvorm, heen en terug 3 groepen van 4. b1 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op dribbelstart. • Eerst de dribbel dan de voeten. • Niet naar de bal kijken. • Bescherm de bal met de vrije arm in lage dribbel, bij de pion. • Ga door de knieën. • Romp recht en kijk om je heen.
SPEL Dezelfde 4-tallen spelen 4 - 4. Over het hele veld, met paniek-wissels, dat wil zeggen de ploeg die scoort neemt zelf de bal weer uit en probeert op de andere basket gelijk weer te scoren.		

