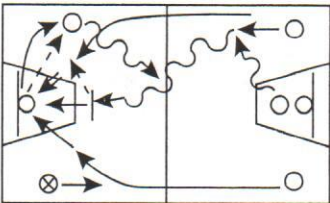
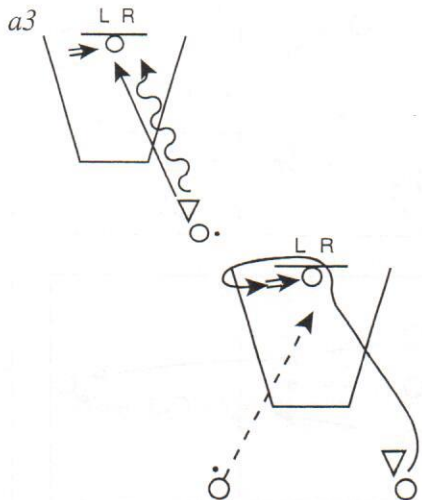
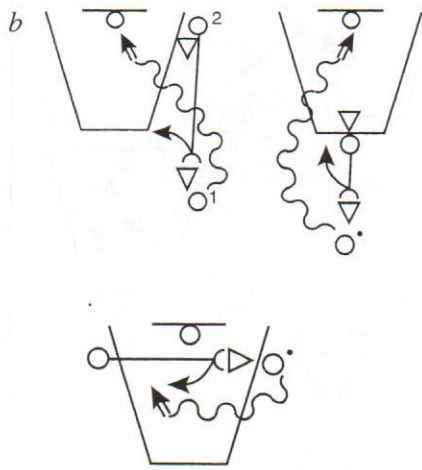


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 3 mans break.		<ul style="list-style-type: none"> • Vragen om de outlet pass. • Let op kruisen. • Stop op de elleboog. • Bescherm de bal. • Eventueel de bal weg laten tikken. • Eventueel cross over of reverse.
FUNDAMENTAL 1 a1 Met een lange dribbel en een lay-back. a2 Zie a1, in hoger tempo. a3 Zie a2, met een passieve verdediger. a4 Zie a3, met actieve verdediger. a5 Zie a4, wie maakt de meeste, wisselen links + rechts.		<ul style="list-style-type: none"> • Score via het bord. • Bescherm de bal tijdens 2-tellen ritme indraaien. • Dribbel via de achterlijn. • Bij indraaien is het aangezicht richting speelveld.
FUNDAMENTAL 2 <i>Back screen</i> b1 Aanvaller 1 heeft de bal, 2 zet back screen op paaltje 1 gaat met harde dribbel voorbij. b2 1 heeft passieve verdediger 2 rolt af met de bal mee. b3 Zie b2, met actieve verdediger. b4 Zie b3, 2 ook met passieve verdediger. b5 Beide met actieve verdedigers, wie maakt de meeste.		<ul style="list-style-type: none"> • Versnelling als je voorbij de pilon gaat. • Screen recht op de verdediger van 1. • Aanvaller kortste weg naar de basket. • Afrollen, zet de verdediger in de rug = boxing out. • Na afrollen vragen om de bal. • Score via back screen = 2 punten, 1-1 = 1 punt.
SPEL 5 - 5 Man to man, hele veld. Met back screen, side screen en give and go. Houd het veld breed, vraag om de bal. Loop vrij binnen eigen ruimte, niet kruisen. Onderneem altijd actie na een pass.		

