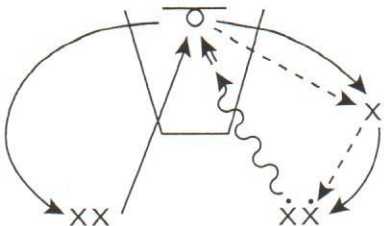
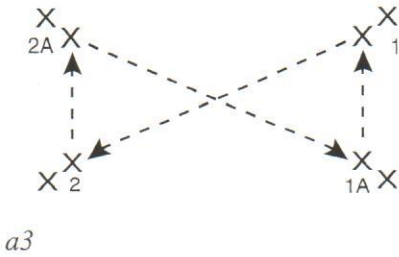
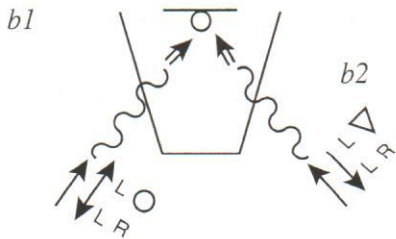


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 8-je met outlet pass links- + rechtsom.		<ul style="list-style-type: none"> • Goede strakke pass dus geen boogbal. • Goede lay-up, bovenhands. • Volg eigen pass. • Roep "outlet" "side" en vraag om de bal.
FUNDAMENTAL 1 a1 Chestpass. a2 Zie a1 nu bounce pass. a3 Zie a1, chestpass van 1 naar 2 en van 2a naar 1a wordt baseball pass. a4 Zie a1, a2 en a3 wie passt het meest zonder bal te laten vallen in 2 minuten.		<ul style="list-style-type: none"> • Denken. • Instappen waar je naartoe passt. • Pass nawijzen. • Handpalm naar buiten. • Afstand kleiner/groter. • Oog-bal contact. • Langs je oor gooien (baseball-pass). • Eventueel pass achterna lopen en andere positie innemen.
FUNDAMENTAL 2 <i>Rocker-step</i> b1 Parallelstand, stap links voor en terug. Vlak voorbij de rechter voet van de verdediger om pilon heen. b2 Zie b1, met passieve verdediging. b3 Zie b2, met actieve verdediging gaan voor lay-up. b4 Zie b3, andere been. b5 Aanvaller stop onder bord en rocker move.		<ul style="list-style-type: none"> • Dwing de verdediger zijn voetenstand aan te passen. • Vrij maken voor pass, schot of drive. • Bescherm de bal. • Ga inside en via de achterlijn. • Ga met 1 dribbel naar de basket.
SPEL 5 - 5 Hele veld man to man. Vrijlopen zonder bal in bepaald gebied. Veld in drie vakken, per vak twee 2-tallen. Alleen vanuit het laatste vak scoren.		

