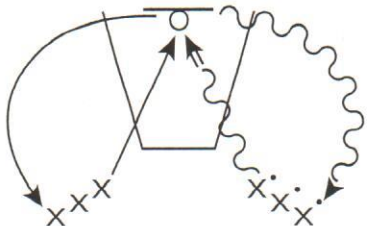
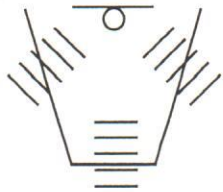




TRAINING m.7		BLOK setshot/stoppen-pivoteren
OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 8-je lopen.		<ul style="list-style-type: none"> • Let op juiste techniek. • Eventueel tempo opvoeren.
FUNDAMENTAL 1 a1 Steeds verder wisselen van positie. a2 Steeds verder harmonica schieten. a3 Steeds verder om en om wie als eerste alle plaatsen.	2/3-tal, raak dan stap naar achter. a2 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet ten koste van techniek. • Eigen rebound. • Goed aanpassen. • Meteen schot.
FUNDAMENTAL 2 b1 Lummelen met meer aanvallers dan verdedigers. b2 Zie b1 met 2 passieve verdedigers. b3 Dribbel naar paal maak 1-tel stop pivoteer l/r opzij pass naar medespeler. b4 Zie b3 met verdedigers wie kan het langst bal bezit houden.	b1  b3 	<ul style="list-style-type: none"> • Passer staat stil. • Ontvanger loopt vrij. • Ruimte door middel van pivoteren. • Bal beschermen. • b3 eerst links dan rechts, dan keuze. • b4 eerst passief dan actief.
SPEL 5 - 5 Man to man hele veld.		

