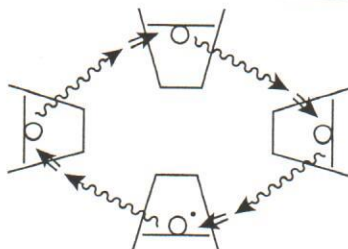


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

1 speler
lengte basket= lay-up
breedte = jump shot



- Rustig tempo.
- Let op techniek.
- Niet inhalen.
- Links en rechts om.
- Dribbelvariatie.

FUNDAMENTAL 1

Overheadpass

a1 2-tal in langzit pass
naar elkaar.

a2 Per speler 1 bal
pass tegen de muur.

a3 3-tal, x1 is het tussen
station.

a4 Pass, turn around
jumpshot, eigen
rebound
wissel van positie.

a1 ○ ←-----→ ○

a2 ○ ←-----→ |

a3
1 X
X X

a4

- Duimen achter de bal.
- Armen licht gebogen.
- Bal niet achter het hoofd.
- Pols beweging = wrist flip.
- Strakke pass.
- Ontvang de bal op schouderhoogte.
- Bal nawijzen met vingers omlaag.

FUNDAMENTAL 2

*Triple threat positie =
drievoudige dreiging*

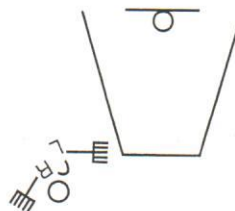
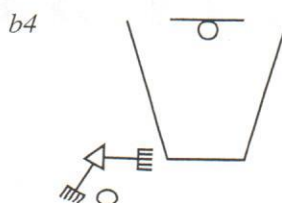
b1 1-1, 1= schot 2= pass
3= dribbel
start binnen 3 pnt lijn.

b2 Zie b1, start bij
bucket.

b3 Andere positie.

b4 Verd. van de triple
threat positie sta in
ready stance, altijd 1
voet voor/achter.

b5 1-1 wie onderschept
de meeste aanvallen.



- 1, 2, 3= mate van belang.
- Maak voor drive een schijnbeweging.
- Gebruik een harde dribbel naar de ring (max. 2 dribbels).
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten.
- Verdedig altijd met gebogen knieën.
- Voeten schouder breedte.
- Altijd 1 voet voor.
- Dwing tot dribbel.

SPEL

3-3 Half veld, man to man.

Let op vrij komen zonder de bal, gebruik overheadpass.
Er mag niet gedribbeld worden.

