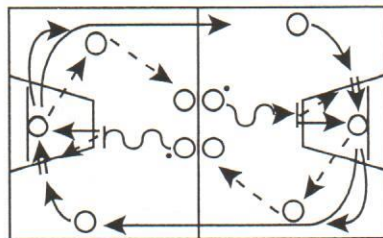


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

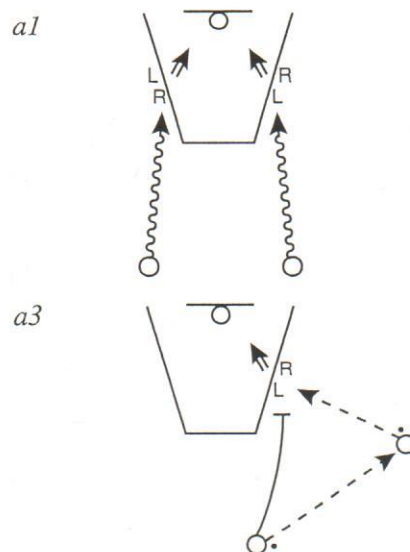
Sheridan drill. Zie p 8  
mtm/fast break  
fundamental 2.



- Let op goede stop, pass, lay-up, rebound en outlet.
- Rustig het tempo opvoeren.

**FUNDAMENTAL 1**

- a1 1/2 veld, dribbel naar zijkant bucket, stop met indraaien en jumpshot, rebound.  
a2 Zie a1, andere kant.  
a3 Zie a1, met pass (links en rechts om).  
a4 Na eigen dribbel speed dribbel andere basket en lay-up.  
a5 Uitbreiden met pass en/of verdediging.

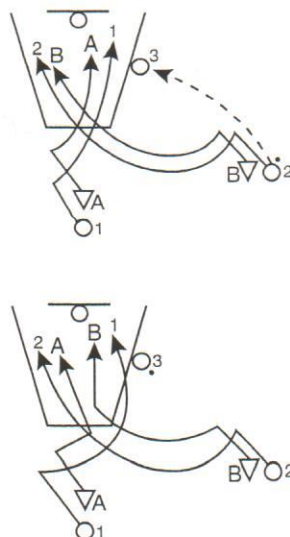


- Techniek.
- Tempo.
- Wedstrijdvorm.
- Na schot, lay-up, meteen rebound.
- Wisselen van functie.

**FUNDAMENTAL 2**

*Verdediging scissors*

- b1 Stoor bij geven ontvangen van de pass.  
b2 Na pass op 3, gaan verdedigers a+b terugvallen richting 3, om te reageren op aanval en 3 te storen bij kruisen 1+2 blijven a+b bij eigen speler.  
b3 Verdediger c, voorkomt pass, schot, 1-1.  
b4 Beste verdedigende team.



- Veel spelers dicht op elkaar.
- Ondanks mismatch aanraden om te switchen van aanval.
- Terugvallen.
- Anticipeer op de aanv.
- Stap open om de pass op 1/2 te bemoeilijken en te switchen.
- Roep hard (switch) zo niet blijf bij eigen man.

**SPEL**

- 5-5 Hele veld, man to man.  
Accent op aanval.

