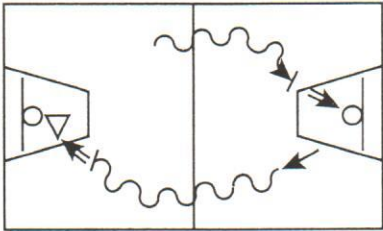
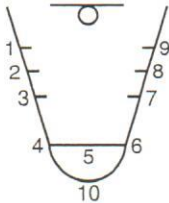
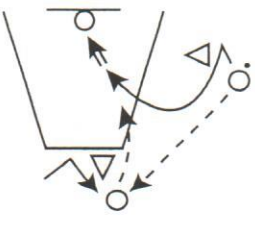
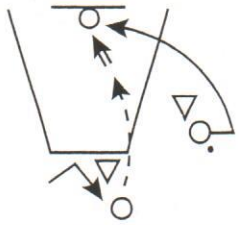


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Volg je man. De volger heeft de bal, op teken scoren.	Vrij door de zaal eventueel veld verkleinen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef richting en tempo aan.</li> <li>• Steek vingers omhoog, kijk niet naar de bal.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Jumpshot met passieve verdediging schiet binnen schotafstand Wie maakt de meeste. a2 Jumpshot vanuit de dribbel. a3 Around the world met jumpshot schot raak is verder, wie is het snelst. a4 Vanuit pass zonder/ met passieve/actieve verdediging.	<p>a1</p>  <p>a3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afzet + landing met 2 benen.</li> <li>• Bal niet in de nek.</li> <li>• Recht omhoog springen.</li> <li>• Landing op dezelfde plaats.</li> <li>• Voeten richting basket.</li> <li>• Goede stop met eventueel indraaien.</li> <li>• Rebound eigen bal.</li> <li>• Let op goede techniek.</li> <li>• Niet bang zijn.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 2 - 2 herhalen give and go met verdediging. b2 2 - 2 herhalen back door met verdediging. b3 2 - 2 door middel van b1 en b2 wie maakt de meeste.	<p>b1</p>  <p>b2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrijkomen door richtingsverandering en tempoversnelling.</li> <li>• Vraag om de bal zorg voor oogcontact dan pas de pass geven.</li> <li>• Geen screen zetten.</li> <li>• Verdediger volgt de aanvaller.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 5 Man to man, hele veld. Zonder dribbel vrijkomen in de bucket.		

