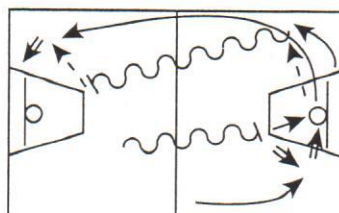


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

2 mans break (quick break).



- Schutter naar zijlijn, aangever rebound.
- Stop op de elleboog.

FUNDAMENTAL 1

a1 Tienbal, 10x overspelen zonder lopen of dribbelen, maak V-cut of snijd in.

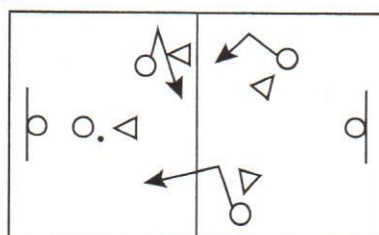
a2 Zie a1 nu speelveld verkleinen.

a3 Zie a1 met niet meer dan 3 dribbels.

a4 Bal krijgen binnen
bucket = 2 punten bal
binnen 3 puntslijn = 1 punt.

2 teams (eventueel half veld).

a1



- Zonder score.
- Man to man.
- Goede beweging.
- Wie haalt de meeste punten, trainer telt.

FUNDAMENTAL 2

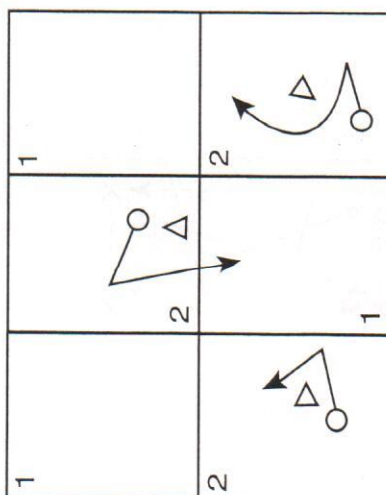
b1 1 - 1 rond de bucket met 1 dribbel.

b2 Zie b1 met 2 dribbels.

b3 Verdeel veld in vakken, de aanvaller probeert te passen naar medespeler en terug.

b4 Zie b3 hoe vaak krijgt de verdediger de bal, van de 10x.

b3



- Aanvaller zijlijn staat stil.
- Aanvaller in veld mag vrijlopen en dribbelen.
- Verdediger stopt de dribbel van de aanvaller, dan hand in passlijn.
- Agressief op de bal, dicht op de verdediger staan.

SPEL

5 - 5 Vrij spel hele veld.
Niet op een kluitje.
Ga voor de 1 - 1 (geen help).

