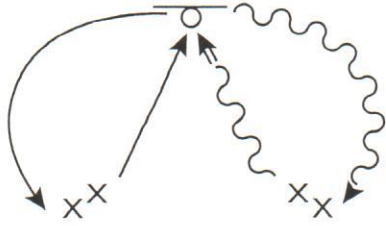
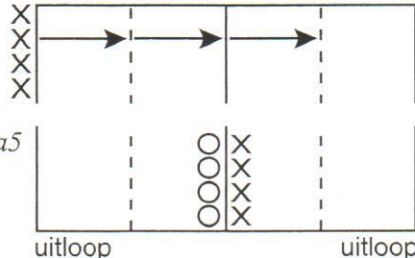
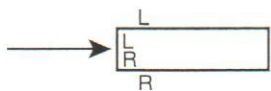
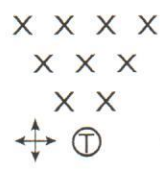


| OEFENVORM   | ORGANISATIE   | OPMERKING   |
|---|---|---|
| <b>INLEIDING</b><br>8-je lopen links + rechts.  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede lay-up.</li> <li>• Let op juiste dribbelhand.</li> </ul>   |
| <b>FUNDAMENTAL 1</b><br>a1 Steigerung, opvoeren tot max. 3/4 maximale snelheid.<br>a2 Aanzetten tempo, op teken, stop en andere richting op.<br>a3 Starten vanuit stand, zit, lig.<br>a4 In wedstrijdvorm wie is als eerste.<br>a5 Ratten en raven.     | <p>In de lengte van de zaal.</p> <p>a1</p>  <p>a5</p> <p>uitloop</p> <p>uitloop</p> <p>Op de achterlijn ligt bal om te scoren.</p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerung = snelheid vermeerderen.</li> <li>• Op tijd uitlopen.</li> <li>• Oefening doen na een goede warming up.</li> <li>• Werken met signalen.</li> </ul>  |
| <b>FUNDAMENTAL 2</b><br>b1 Aannemen verdedigende houding staand over de bank.<br>b2 Sta op de bank spring van de bank zoals b1.<br>b3 Zie b1, schuif over de bank in verdedigende houding.<br>b4 Verdedigende houding met slides.<br>b5 Zig-zag slides. | <p>Breedte van de zaal</p> <p>b1</p>  <p>b4</p> <p>1/2 veld</p> <p>1/2 veld.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet te lang.</li> <li>• Afwisselen.</li> <li>• Laag door de knieën.</li> <li>• Romp recht.</li> <li>• Voeten niet aan sluiten.</li> <li>• Achterste voet eerst verplaatsen.</li> <li>• Eventueel bank vervangen door lijn.</li> </ul> |
| <b>SPEL</b><br>4-4 Half veld, man to man.<br>Vrijkomen door tempoversnelling en richtingsverandering (beweging naar het bord toe en van het bord af) in/out.  |   |   |

