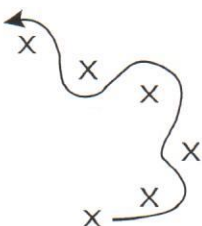
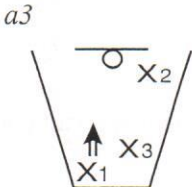

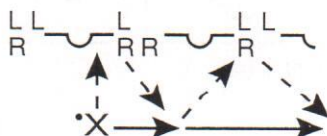
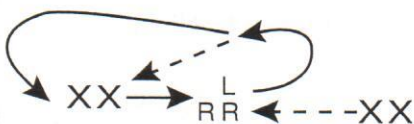


OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Slalomloop.		<ul style="list-style-type: none"> Variëren met: grond aantikken, springen, huppen, draaien enzovoort.
FUNDAMENTAL 1 a1 Setshot zittend. a2 Setshot recht voor basket. a3 Zie a2, wie maakt meeste punten in 2 minuten.	2-tal tegenover elkaar. In de bucket. 1 = schutter 2 = rebounder 3 = aangever 	LET OP <ul style="list-style-type: none"> Strekken schot arm. Wrist-flip = omklappen van de pols. Oogcontact ring. Mik in vierkant. Handpalm vrij. Voor schot met bord met in vierkant. Schot zonder bord mik op achterkant ring. Bal hoog houden.
FUNDAMENTAL 2 b1 Stap - sprong 1-tel stop. b2 Zie b1, met bal. b3 Zie b2, met pivoteren.	b1  2-tal b2  3-tal b3 	<ul style="list-style-type: none"> 2 voeten gelijk landen, balans doorveren, bal beschermen. Pass tijdens sprong. Rustig tempo. 1-tel stop keuze pivot-voet Vang los van de grond.
SPEL 4 - 3 Zonder dribbel. Let op pass en stop.		

