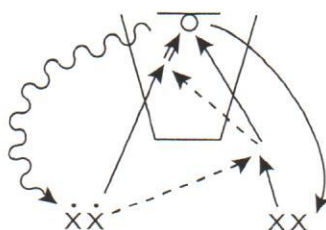


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

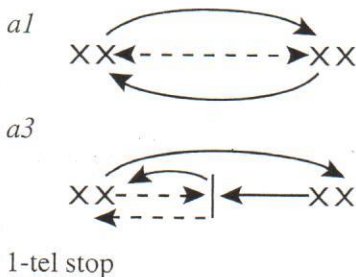
8-je met pass, links- en rechtsom.



- Borst pass.
- Eventueel bounce pass.
- Wijs de bal na.
- Pass voor de man.
- Vangen.
- Passes met twee handen.

FUNDAMENTAL 1

- a1 Chestpass.
- a2 Zie a1, loop pass na.
- a3 Zie a1, inlopen pass, stop, pass.
- a4 Afstand vergroten baseball pass uit stand.
- a5 Zie a2, baseball pass.
- a6 Zie a3, baseball pass.
- a7 Wissel baseball en chest-pass.



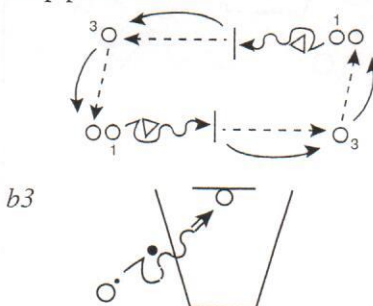
1-tel stop

- Stap uit/in.
- Wijs na met ontspannen handen.
- Duimen wijzen omlaag.
- Vraag om bal door handen te laten zien.
- Stap uit.
- Bal langs oor, wijs na.
- Strek je uit, wacht de bal op, maak een stop.
- Wie maakt de meeste binnen een bepaalde tijd.

FUNDAMENTAL 2
Cross over step

- b1 Plaats 1 voet naast pilon, stap terug en stap kruislings voor de pilon langs en start de dribbel.
- b2 Zie b1 met passieve verdediging.
- b3 Zie b2, op één basket.
- b4 Zie b3 met actieve verdediging.
- b5 Zie b4, wie maakt de meeste.

- b1
- b2 1 stap links, ga rechts met 1 harde dribbel, stop 1, 2 pass naar 3, loop pass na.



b3

- Korte snelle beweging.
- Bescherm de bal.
- Blijf laag.
- Harde dribbel richting basket.
- Hoofd omhoog.
- Stap met links en rechts voorbij is ook met linkerbeen.
- Blijf als aanvaller tussen de verdediger en de bal.

SPEL

- 5 - 5 Man to man hele veld.
- Zonder dribbel.
- Bij 1 - 1 is 1 dribbel toegestaan.

