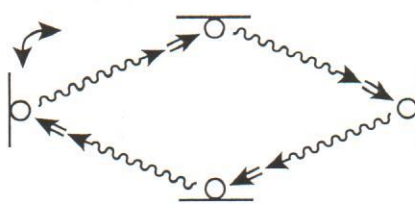
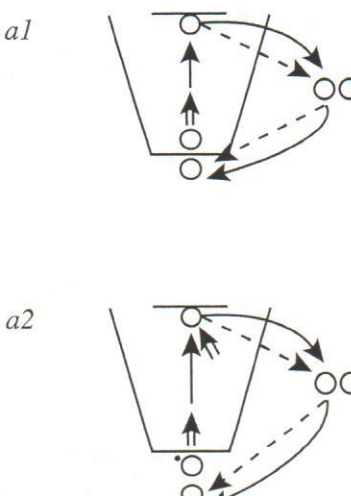
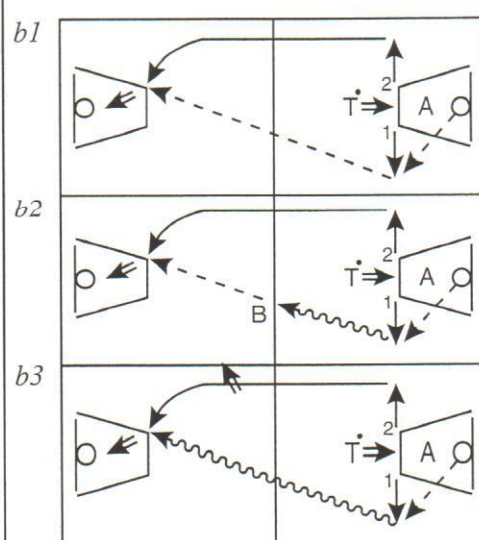


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 1 speler lengte basket = lay-up breedte = jumpshot.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rustig tempo.</li> <li>• Let op techniek.</li> <li>• Links en rechts om.</li> <li>• Dribbelvariatie.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Rebounding algemeen</i> a1 Gooi bal tegen bord, spring zo hoog mogelijk, vang eigen bal pass naar medespeler (outlet). a2 Zie a1, nu na rebound zelf bal tegen bord tippen. a3 Zie a1, nu na rebound zelf schieten, van onder de ring, dan outlet. a4 Wie maakt de meeste.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strek je helemaal uit.</li> <li>• Pak de bal zo hoog mogelijk.</li> <li>• Met 2 handen.</li> <li>• Trek de bal snel naar je toe.</li> <li>• Maak knipmes beweging.</li> <li>• Landen op 2 voeten, maak je klein.</li> <li>• Bescherm de bal ellebogen op.</li> <li>• Hands boven de schouders.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>Quick break</i> b1 A heeft rebound, 1 biedt zich aan voor de outlet, 2 sprint langs zijlijn, via baseball pass de bal en lay-up. b2 Verdediger b op de middenlijn om pass 1-2 te voorkomen, 1 dribbelt nu zelf verdediger moet terug. b3 Zie b2, verdediger nu in eigen bucket 1 neemt score of geeft pass.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede beheersing basistechnieken.</li> <li>• Snelheid.</li> <li>• Overzicht.</li> <li>• Opbouw in verdediging.</li> <li>• Goede timing.</li> <li>• Samenwerking.</li> <li>• Uitspelen.</li> <li>• b2, 1 bindt b, 2 loopt mee.</li> <li>• Lopen van de lijnen.</li> <li>• Aanvaller, het veld breed houden.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 3-3 Hele veld, man to man (wissel de teams). Speel op hoog tempo de quick break.	