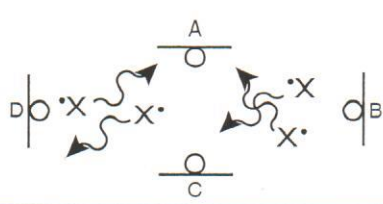
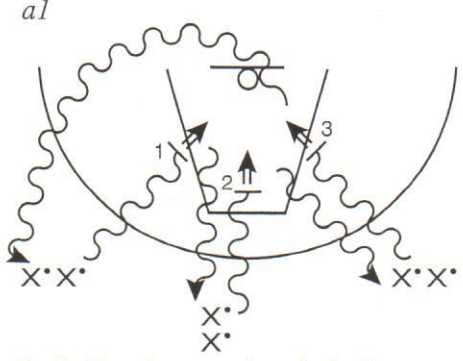
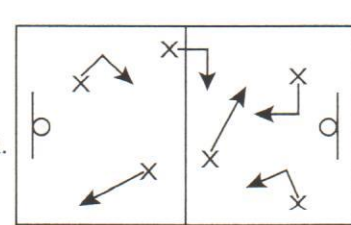


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Basketloop, vrij door de zaal. Op teken naar juiste basket.		<ul style="list-style-type: none"> • Kijk naar elkaar. • Merk de baskets met letters. • Bescherm de bal.
FUNDAMENTAL 1 a1 3 posities rondom bucket. a2 Dribbel vanaf de driepuntlijn, zie verder a1. a3 5 rondes, wie maakt de meeste punten.	<p>a1</p>  <p>Individueel, vang eigen bal af.</p>	<p>LET OP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet te ver af. • Raak = afstand vergroten. • Ga echter niet buiten de bucket. • Houd contact met de basket. • Niet snel, wel goede techniek. • Eigen bal afvangen (rebounden). • Dribbel naar de volgende positie.
FUNDAMENTAL 2 b1 Vrij door zaal. b2 Zie b1 met pivot. b3 Zie b2 met dribbel. b4 Zie b3, na stop pivoteer, pass naar medespeler.	<p>b1</p>  <p>Idem.</p> <p>Allemaal 1 bal.</p> <p>2-tal = 1 bal na signaal is passen naar partner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Op teken, stop. • Hoger tempo. • Keuze pivotvoet bij 1 tel stop. • Laatste dribbel op hoogste punt. • Pivotvoet op grond laten. • Laag zitten. • Bal beschermen.
SPEL 6 - 6 Hele veld, man to man. Allemaal bal gehad hebben dan mag gescoord worden.		

