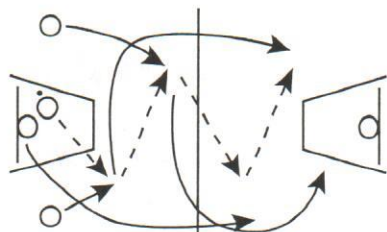


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

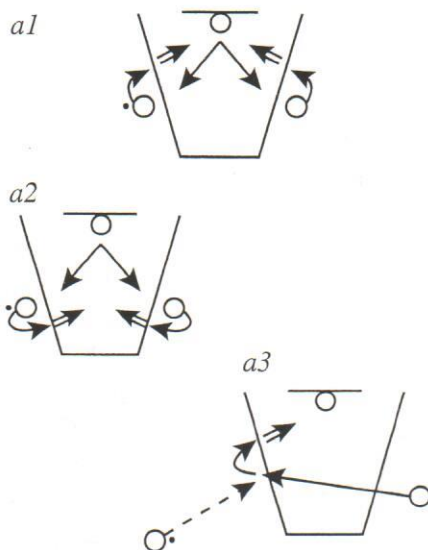
Weave groot en klein afronden met lay-up of jumpshot.



- Loop na iedere pass achterlangs
- Pass tijdens 2-tellen ritme.

FUNDAMENTAL 1
Hookshot

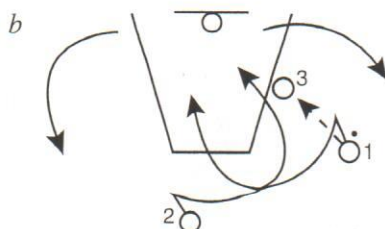
- a1 Speler aan de zijkant van de bucket draai-richting baselijn en hookshot, rebound eigen bal neem de andere kant.
- a2 Zie a1, nu inside pivoteren.
- a3 Post snijdt in, krijgt bal, pivot en hook-shot.
- a4 Zie a3, andere positie, links + rechts handig.



- Kijk over je schouder.
- Maak je lang.
- Pivot links = schot rechts en anders om.
- Strek je schotarm, bescherm met vrije hand de bal.
- Rebound de bal zonder dat deze op de grond komt.
- Geen dribbel bij start schot.

FUNDAMENTAL 2
3-3 scissors

- b1 1 geeft pass aan 3, 1 loopt laag en snijdt bucket in, tegelijkertijd gaat 2 van de bal af en snijdt de bucket in, 1+2 snijden elkaar ter hoogte van de elleboog (de verdedigers lopen elkaar hierdoor in de weg).
- b2 In partijvorm, wie is de beste aanvaller.



- Timing speler 1+2.
- Oogcontact.
- Tempoversnelling richtingsverandering.
- 1-1, door 3 pass geven door overheadpass, chest- of bouncepass.

SPEL

- 3-3 Half veld, man to man.
 Accent op verdediging.
 Dwing de aanvaller tot het maken van een actie.

