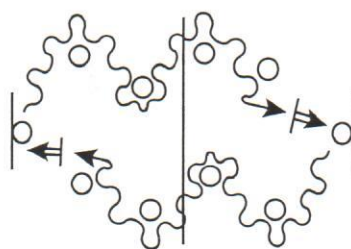
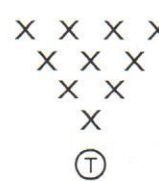
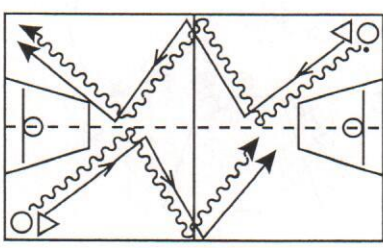
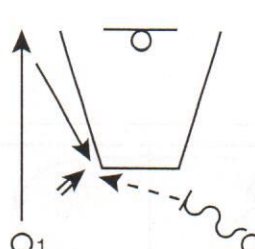
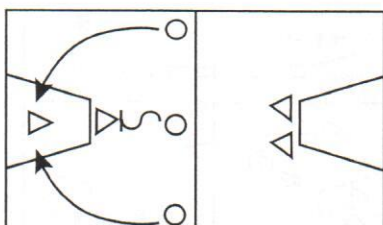


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbelparcours met lay-up en jumpshot links en rechts om.		<ul style="list-style-type: none"> • Links- + rechtshandig dribbelen. • Links + rechts lay-up techniek.
FUNDAMENTAL 1 <i>Man to man verdedigen</i> a1 Herhalen massdrill. a2 Zigzag drill zonder/met afronden zonder/met 1-1 vanaf middenlijn.	 	<ul style="list-style-type: none"> • Massdrill eventueel per 2-tal oefenen. • Basketgericht. • Houd arm afstand, goede houding. • Voeten niet te smal en niet kruisen. • Bij cross over of reverse dribbel moet de verdediger een push off maken en eventueel bijspuiten om te herstellen. • Kom niet over de lengteas. • Sluit de zijlijnen af.
FUNDAMENTAL 2 b1 Rebound, baseball-pass, afronden met lay-up of jumpshot. b2 1 sprint naar achterlijn en naar elleboog, krijgt bal van indribbelende 2, 1 maakt lay-up/jumpshot. b3 7 man, 3 - 2 de verdedigers worden aanvallers, degene die gescored heeft ook. tempo naar andere basket.	b2  b3 	<ul style="list-style-type: none"> • Pass voor medespeler. • Eerst oogcontact. • Vraag om de bal. • Goed afstoppen. • Op tempo. • Rebound. • Gebruik outlet en baseballpass. • Aanval uitspelen. • Doorlopende oefening.
SPEL 5 - 5 Man to man, hele veld. Zonder dribbel.		

