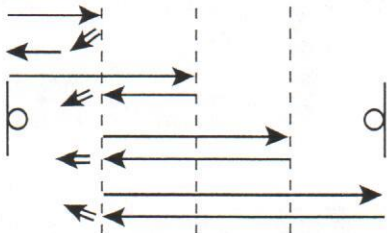
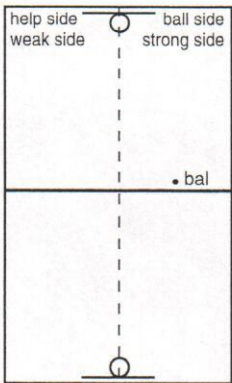
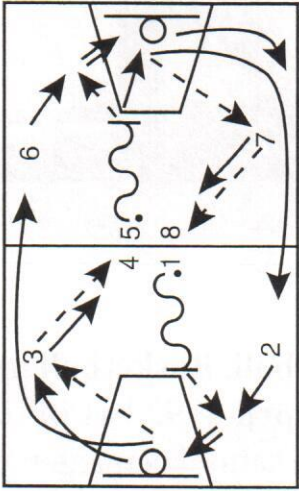


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Killer, schot.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steeds in een lijn verder.</li> <li>• Rustig tempo door elkaar.</li> <li>• 2 kanten op overzicht.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Positie spel, shell drill</i> a1 Oefen man to man verdediging ball side en help side.  a2 Oefen via 1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 3-3, 4-3, 4-4, 5-4, 5-5.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Om ball/help side te maken dwing de aanvaller en richting op.</li> <li>• Kruip dicht op de aanvaller als deze meer naar de ring gaat.</li> <li>• Verdedig via pistol-stands, 2/3 t.o.v. de aanvaller (= help side).</li> <li>• Snel herstellen verwacht altijd een drive.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Sheridan drill 8 man of meer 1+5 met bal, dribbel tot kop, 1-tel stop, geeft pass naar inkomende 2+6 deze maken lay-up 1+5 rebounden en geven outlet naar 3+7, 2+6 nemen plaats over van 3+7, 3+7 pass naar 4+8 en nemen deze plaats over. 4+8 dribbel naar kop en geven pass aan sprintende 1+5, enzovoort.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerst rustig uitvoeren.</li> <li>• Goede oefening voor dribbel, 1-tel stop, pass lay-up, rebound, outlet.</li> <li>• Goede warming up oefening, eventueel verwijzing inleiding.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 5 Man to man, hele veld. Op de break spelen.		