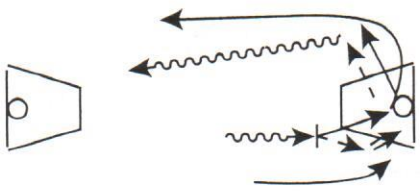
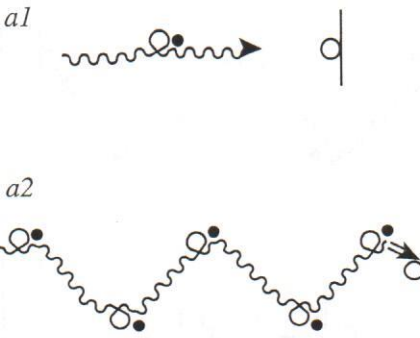
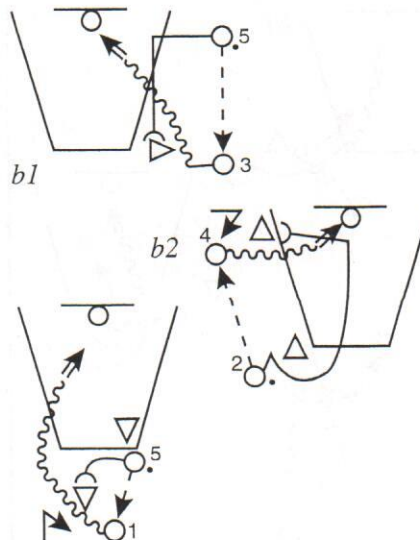


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 2-mans break.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop na outlet achter de speler om.</li> <li>• Goede pass, 1-tel stop, lay-up.</li> <li>• Links en rechts.</li> <li>• Aanbieden ter hoogte van verlengde vrijeworpleijn.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Spindribbel</i> a1 Zie reverse dribbel rustig tempo, ga recht op de pilon af. a2 Zig-zag in lengte van het veld, bij pilon tempo versnellen. a3 Met passieve verd. met actieve verd. a4 Afronden met lay-up of jump shot.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitvoering is 1 beweging.</li> <li>• Bal wordt met dezelfde hand meegenomen.</li> <li>• Maak een pivoteer beweging maak dribbel voordat de achterste voet is opgetild.</li> <li>• Let op richting verandering en versnelling.</li> <li>• Hand goed voor/over de bal.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>2-2 aanval, back screen</i> b1 Forward heeft passieve verdediging, forward maakt in/out krijgt pass van lowpost, lowpost snijdt in de bucket, komt op en zet screen achter verd. van de forward deze maakt schijnbeweging en gaat 1-1. b2 Andere positie. b3 Uitbreiden met passieve/actieve verdedigers.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bind de verd.</li> <li>• Maak in/out.</li> <li>• Vraag om de bal, laat niet zien dat je een back screen krijgt.</li> <li>• Maak een schijnbeweging voor de dribbel om de verdediger te binden van verschillende posities.</li> <li>• Ga dicht langs het screen.</li> <li>• Verdediger roept screen!!</li> </ul>
<b>SPEL</b> 3-3 Half veld, man to man. Accent op de aanval. Speel met screen and roll.		

