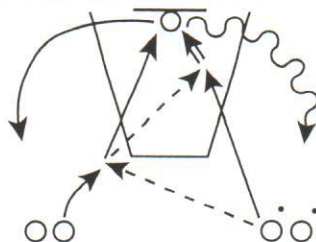


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

8-je met pass.



- Linker en rechter hand techniek.
- Goede pass.
- Op tempo.

FUNDAMENTAL 1

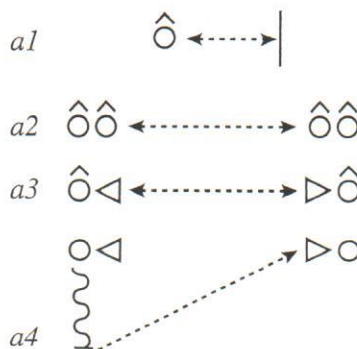
Hook pass

a1 Pass tegen de muur.

a2 Zie a2, nu met 2-tal.

a3 4-tal, met 1 verdediger, 1 pass naar 3, 3 geeft de bal aan 4, 4 passt naar 2 enz. wissel van positie.

a4 Zie a3, nu vanuit een dribbel.



- Schouder-as haaks op de muur bij pass arm helemaal strekken.
- Pass is beweging vanuit de pols.
- Bescherm de bal met de vrije hand.
- Pass vanuit stand of stap.
- Oogcontact.

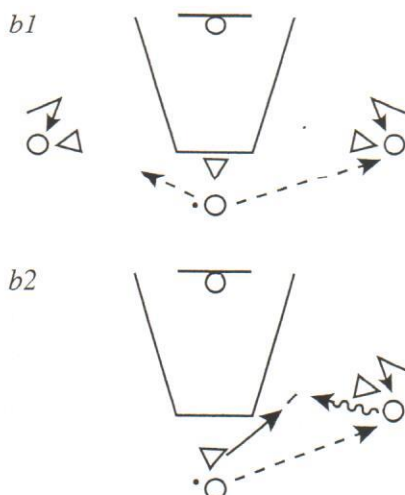
FUNDAMENTAL 2

Fake pass, fake schot en pass

b1 Start binnen schot afstand, fake pass links, fake schot en pass rechts, stapt de verdediger mee dan is de weg vrij voor schot of drive.

b2 Verdedig via jump toward the ball spring in de richting van de bal om de drive te stoppen.

b3 Hoe vaak lukt dit.



- Laat niet aan je ogen zien wat je gaat doen.
- Maak korte snelle bewegingen.
- Speel de aanvaller uit.
- Verdediger van de guard maakt een stap naar achter en in de richting van de bal. Voorkom de drive inside.
- Herstel als de pass terug komt.

SPEL

4-4 Hele veld, man to man.

Speel met de aanvallende opdracht.

Zoals bij fundamental 2.

