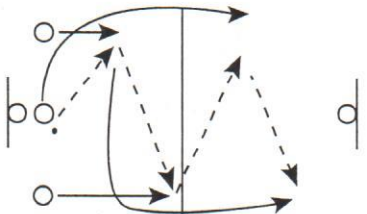
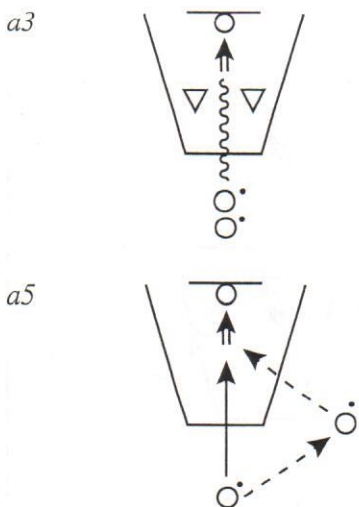
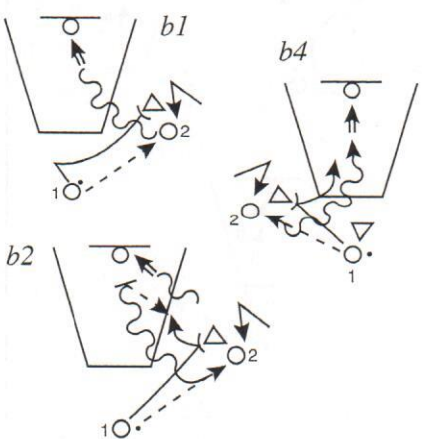


| OEFENVORM | ORGANISATIE | OPMERKING |
|---|--|---|
| INLEIDING Weave groot en klein (3 man). |  | <ul style="list-style-type: none"> • Loop achter de speler om. • Loop achter je pass aan. • Afronden met lay-up. • Geen aansluitpass maken. |
| FUNDAMENTAL 1 a1 Dribbel recht op basket af, maak lay-up links- en rechtshandig bovenhands. a2 Zie a1, nu onderhands zonder bord. a3 Maak lay-in tussen 2 passieve verdedigers door. a4 Zie a3, wie maakt de meeste van de 10. a5 Lay-in met pass van de zijkant. |  | <ul style="list-style-type: none"> • Vroegtijdig 2-tellen ritme. • Niet indraaien, schot-arm recht omhoog, bal op hand. • Bal met korte polsbewegingen opwippen. • Bal rolt over de vinger-toppen. • Omhoogspringen dus niet verspringen. |
| FUNDAMENTAL 2 <i>Side screen</i> b1 1 zonder verdediger past naar 2 met verdediger, aanvaller 2 maakt in/out en vraagt om de bal, 1 maakt beweging naar links en gaat naar rechts, 1 zet screen op verdediger van 2 2 dribbelt langs 1 en maakt lay-up. b2 Zie b1, 1 rolt af. b3 Zie b2, 1 bal terug en schot. b4 Met 2 verdedigers. |  | <ul style="list-style-type: none"> • Screen loodrecht op de verdediger. • Screen staat stil. • Bescherm jezelf. • Snij kort langs 1. • Gebruik harde dribbel naar het bord. • b2 rol af met de bal mee. • 1 zet de verdediger van 2 vast in de rug (garage). |
| SPEL 4 - 4 Hele veld, man to man. Vrij spel, side screen. | | |

