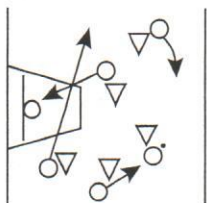
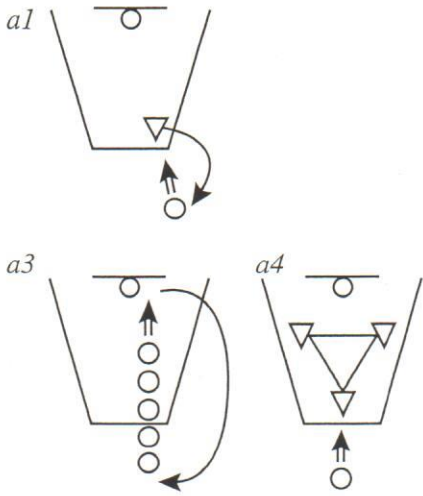
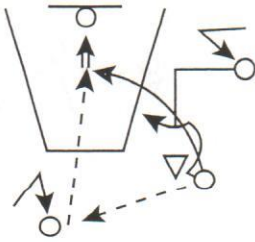


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 5 - 5 lummelen half veld. Hoe snel kun je de bal onderscheppen.		<ul style="list-style-type: none"> • Vrijlopen. • Vraag om de bal. • Zonder score. • Eventueel zonder dribbel. • Maak eigen spelregels.
FUNDAMENTAL 1 <i>Verdedigende rebound</i> a1 1 schutter, 1 verdediger na schot, boxing-out en rebound. a2 Zie a1, de aanvaller neemt vaste kant om te passeren. a3 Tippen, achter elkaar de bal tegen het bord in lucht houden. a4 3 rebounders en 1 schutter, na rebound score, andere verdediger.		<ul style="list-style-type: none"> • Volg als verdediger nooit de bal. • Tast de aanvaller af, draai in en zet de aanvaller vast "in de garage". • Maak je breed. • Houd contact. • Dan contact met bal en rebound. • Garage = armen half hoog met ellebogen naar buiten. • a4 = verdedigingsdriehoek.
FUNDAMENTAL 2 <i>Back screen</i> b1 Forward, lowpost en guard. Guard krijgt bal van forward, low post snijdt in en zet screen op verd. van forward. Snijdt achterlangs, krijgt de bal, lowpost rolt af. Alleen forward heeft verdediger. b2 Zie b1, allemaal passieve verdediging. b3 Actieve verdediging. b4 Afrollende lowpost ook aanspelen.		<ul style="list-style-type: none"> • Bind de verdediger. • In/out. • Vraag om de bal. • Insnijden als screen is gezet. • Na afrollen om de bal vragen. • Overzicht. • Timing. • Ga kort langs screen. • Richtingsverandering en versnellen.
SPEL 4 - 4 Hele veld, man to man Fast break.		

