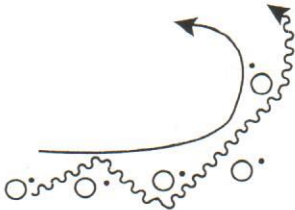
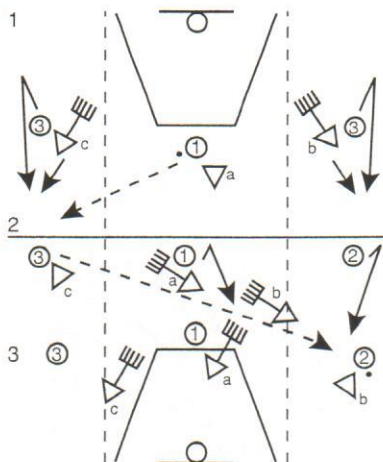
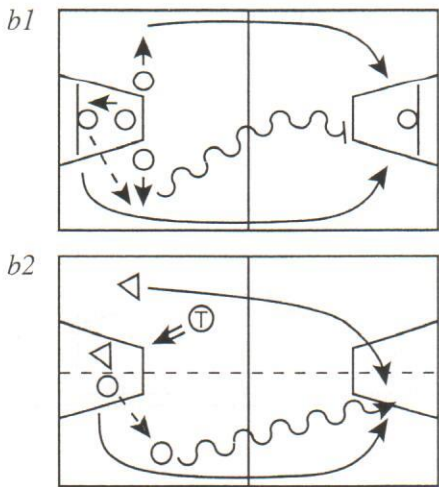


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Slangen dribbel achterste dribbelt in slalom naar voren.		<ul style="list-style-type: none"> • Rustig tempo. • Wissel steeds van hand. • Eventueel tempo hoger.
FUNDAMENTAL 1 <i>Man to man verdedigen</i> a1 Ball + helpside verdediging met 3 aanvallers en 3 verdedigers. tekening 1: verdediger a dwingt 1 kant op, verdedigers b + c staan in denial dus hand in passlijn, tekening 2: 3 heeft de bal en verdediger c dwingt naar de zijlijn. Verdediger a staat 1 pass weg kort bij aanvaller met hand in passlijn. Verdediger c staat op helpside. 2/3 van de afstand + 1 1/2 stap naar achter. c moet man met bal en eigen aanvaller zien, moet snel herstellen.		<ul style="list-style-type: none"> • Oefening is zonder dribbel. • Verschil opstelling verdediging aan ball of helpside. • Rustig uitleggen. • Steeds de verdedigers corrigeren. • Werken over het hele veld. • Geen lange pass over de verdediging geven. • Eventueel afronden met 3-3.
FUNDAMENTAL 2 b1 Rebound, outlet dribbel door midden naar elleboog van de bucket, 1-tel stop, pass links of rechts afronden lay-up. b2 2 rebounders + 2 aanvallers, trainer gooit bal tegen bord, er wordt tegen elkaar gerebound, geef outlet naar eigen medespeler, tempo lay-up, andere verdediger.		<ul style="list-style-type: none"> • Goede rebound, outlet, stop en lay-up. • Aanval herhalen. • Actief verdedigen. • Fel rebounden. • Stap voor de man oefening b2. • Zie b2, passer van de outlet gaat ook aanval. • De rebounders kunnen meelopen.
SPEL 4 - 4 Man to man, hele veld. Vooral op break.		