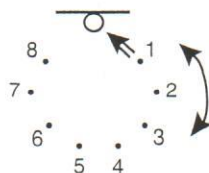


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Lay-up in cirkel.



- Oneven lay-up, even rebound.
- Volgende ronde andersom.

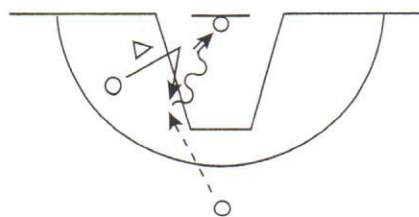
FUNDAMENTAL 1

- a1 Lummelen zonder lopen.
- a2 Vrijkomen binnen de 3 puntslijn met passieve verdediging.
- a3 Zie a2 met lay-up.
- a4 Zie a2 andere positie.
- a5 Zie a3.
- a6 Wie maakt de meeste lay-ups in 3 minuten met verdediger.

a1



a2

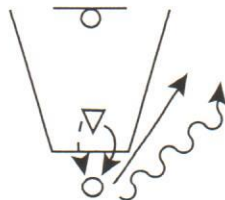


- Vraag om de bal.
- Snelle korte bewegingen.
- Aggressief verdedigen maar ook aanvallend.
- Vrijkomen via schijnbeweging.
- Neem de kortste weg.
- Dwing de aanval naar buiten.

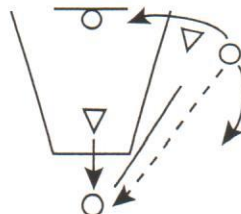
FUNDAMENTAL 2

- b1 Pass van de verdediger naar de aanvaller deze dribbelt een kant op.
- b2 Aanvaller mag scoren door middel van lay-up.
- b3 Zie b1, stop de dribbel en zit er boven op.
- b4 Zie b3, aanvaller kan terug passen.
- b5 Met twee 2-tallen probeer de bal te onderscheppen.

b1



b5



- Dwing de aanvaller door middel van voetenstand een bepaalde richting.
- Alleen in de bucket.
- Volg de bal met de handen na de dribbel.
- Buiten bucket houden van de dribbelaar.
- Wisselen aanvaller verdediger.

SPEL

- 2 - 2 Half veld man to man.
Zie b5 nu met score.

