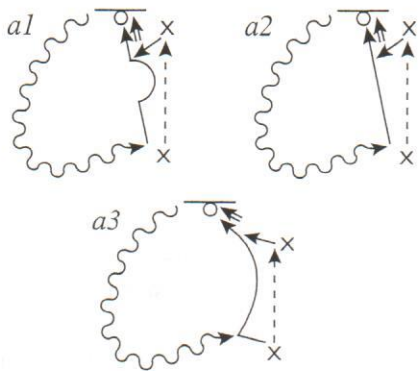
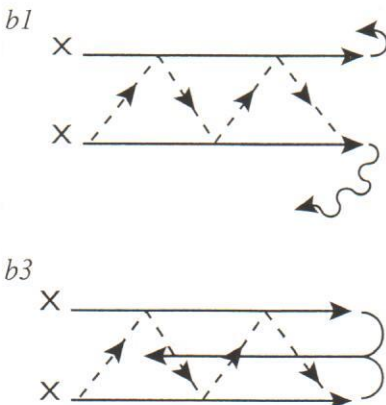


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbelen, op signaal pass tegen muur, vangen, stop en verder gaan.	In omgangsbaan of bal op grond stuiten en stop.	<ul style="list-style-type: none"> • Niet met bal lopen. • Eventueel met 2-tallen die met elkaar passen.
FUNDAMENTAL 1 a1 Aangever gooit bal op, vangen, maak rechts-links en lay-up. a2 Zie a1 nu passen in plaats van opgooien en sneller. a3 Give and go uit stand. a4 Give and go in omgangsbaan.	3-tal per basket 2 ballen.  2 aangevers op hoeken.	<ul style="list-style-type: none"> • Let op 2-tel ritme. • Lange lage eerste pass. • Korte tweede pass. • Rechter knie optrekken. • Afzet is omhoog en niet ver. • Let op schijnbeweging linker been. • Accent op lay-up.
FUNDAMENTAL 2 b1 2-tal lopend chest- en bouncepass. b2 Zie b1 nu sneller afronden met lay-up. b3 Zie b2 nu terug wandelen door midden. b4 Zie b3 teruglopers proberen bal te onderscheppen.		<ul style="list-style-type: none"> • Niet meer dan 2 stappen met de bal lopen. • Vraag om de bal door hand opsteken. • Niet met bal lopen. • Langzaam b3 kan ook in midden passen en buitenom teruglopen.
SPEL 4 - 4 Hele veld man to man. Doordraaisysteem: bij score gaat verliezende zitten, andere team komt in veld en neemt de bal achter in.		

