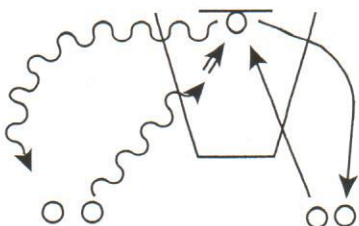
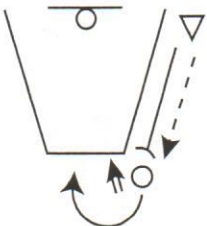
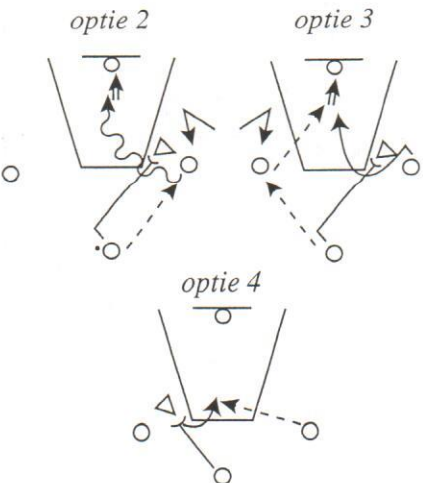


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 8-je lopen links + rechts bovenhands midden lay-in = onderhands.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technisch goede lay-up.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Pass, schot, rebound. aanvallen op de elleboog, na de pass naar de aanvaller, boxing out. a2 Aanvaller vecht over de verdediger heen en gaan samen in de rebound. a3 Zie a2, andere positie. a4 Na pass, 1-1 en rebound.	a1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spring nooit naar de bal.</li> <li>• Hands in gezichtsveld, boven de schouder.</li> <li>• Aftasten, boxing out.</li> <li>• Door middel van schijnbeweging aanvalsrebound.</li> <li>• Toon inzet.</li> <li>• Neem de kortste weg.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> 3-3 opties doornemen b1 Screen/screen away, optie 1: 1-1, optie 2: screen, optie 3: screen away, optie 4: afrollen, doornemen verdediging. • Over screen heen vechten. • Slides. • Verdediging triple threat. • Ball, you, man. • Help.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passieve/actieve verdediging.</li> <li>• Kijk naar elkaar.</li> <li>• Als niets kan ga 1-1.</li> <li>• Allemaal in de rebound.</li> <li>• Houd spel breed.</li> <li>• Vul lege plaats op om driehoek te houden.</li> <li>• Veel praten.</li> <li>• Split vision.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 4 - 4 Hele veld, man to man. Zonder dribbel.		

