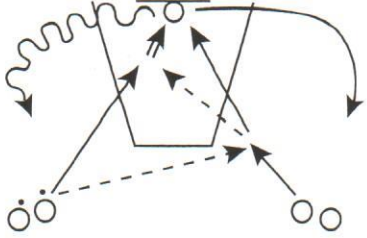
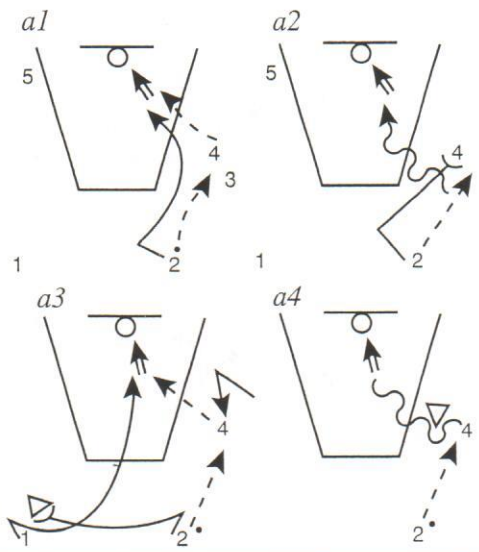
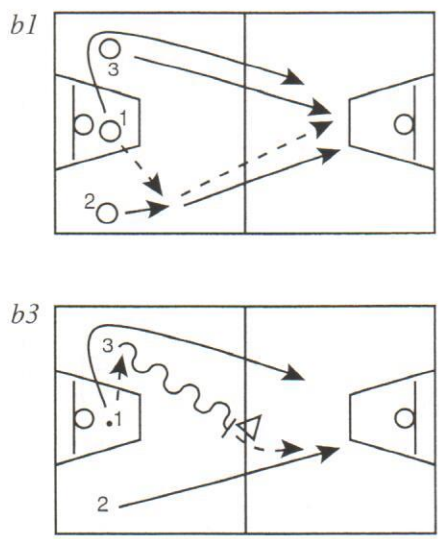


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 8-je met pass links en rechts om.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed 2-tellen ritme.</li> <li>• Uitstrekken.</li> <li>• Zonder dribbel.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Man to man aanval open bucket aanval</i> a1 Optie 1 = 2 pass 4, give and go. a2 Optie 2 = 2 pass 4, screen. a3 Optie 3 = 2 pass 4, 2 screen op 3 screen away. a4 Optie 4 = 2 pass 4, 4 gaat 1-1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd de bucket vrij.</li> <li>• Maak ruimte voor individuele acties.</li> <li>• Ga altijd in de rebound met 3 spelers.</li> <li>• Beheersen van de fundamentals.</li> <li>• Kijk wat de passer gaat doen.</li> <li>• Vrijkomen via in/out of V-cut.</li> <li>• Altijd dreigen voor een actie via triple threat.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 3-mans break 1 rebound en outlet geven, 2 outlet krijgen, geven baseballpass, 3 pass ontvangen lay-up maken. b2 Zie b1, andere kant. b3 Zie b2, met verdediging in passlijn 3 dribbel, stop, pass op 2, pass op 1, lay-up. b4 b3 tot en met score.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal hoog rebounden.</li> <li>• Chestpass.</li> <li>• Oogcontact.</li> <li>• Vraag om de bal.</li> <li>• Baseballpass strak voor de sprintende speler.</li> <li>• Goede lay-up.</li> <li>• Actief verdedigen.</li> <li>• Meelopen na de actie.</li> <li>• Rebounden tot de score valt.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 5 Man to man, hele veld. Give and go, opzet buiten de driepuntslijn.		

