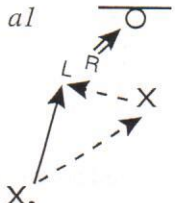
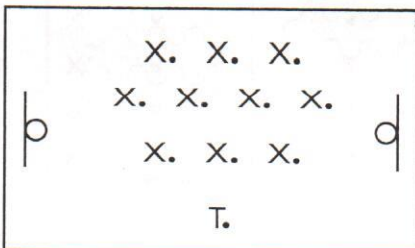


TRAINING m.6		BLOK lay-up links/dribbel
OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Lay-up links vanuit dribbel.	In omgangsbaan, linksom.	<ul style="list-style-type: none"> • Let op uitvoering, haal de fouten eruit.
FUNDAMENTAL 1 a1 Give and go en lay-up links. a2 Zie a1, pass vanuit het midden. a3 Wie maakt de meeste lay-ups in 3 minuten. (3x wisselen).	In omgangsbaan met 4 passers en 8 ballen. 3-tallen per basket 2 ballen, zelf afvangen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Allen bij 4 baskets anders door 2 delen. • Let op vragen om de bal. • Niet vragen is niet passen. • Doe een stap terug in de leergang als ze het nog niet beheersen. • Differentiatie.
FUNDAMENTAL 2 b1 Rechts cirkel om rechterbeen, ook links. b2 Rechts cirkel om linkerbeen, ook rechts. b3 Achtje draaien om benen, links en rechts. b4 Rond het lichaam dribbelen, links en rechts. b5 Op de grond liggen en de bal aan het stuiten krijgen, links en rechts. b6 Bal dood, levend.	In spreidstand en vrije opstelling in de zaal met het gezicht naar trainer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op fouten in de dribbel techniek. • Tevens balvaardigheid.
SPEL 5 - 5 Hele veld. Lay-up met verkeerde hand telt dubbel.		

