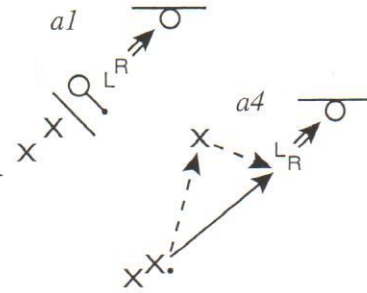


TRAINING m.5		BLOK lay-up links/dribbel
OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbeltikkertje (links + rechts).	Vrij door de zaal basketballijnen aanhouden.	<ul style="list-style-type: none"> • Getikt of de bal niet meer onder controle is wisselen van tikker.
FUNDAMENTAL 1 a1 Bal van hand afpakken, lay-up links. a2 Aangever gooit de bal iets op, de bal moet dus in de lucht gepakt worden. a3 Zie a2, met pass. a4 Give and go + lay-up links. a5 Lay-up uit pass wie maakt de meeste in 3 minuten.	3-tal per basket, 2 ballen eigen bal afvangen  In omgangsbaan met 4 passers. 3x wisselen.	<ul style="list-style-type: none"> • Eerst rechts afzetten dan bal oppakken en 2 tellenritme. • Let op bal en speler in de lucht op moment vastpakken bal. • Alle goede lay-ups tellen = met juist 2 tellenritme en goede schot hand.
FUNDAMENTAL 2 b1 Dribbel links + rechts, 2-tal, volg de man. b2 Op teken dribbelt nummer 1 om nummer 2 heen met lage dribbel, links en rechts. b3 1 dribbelt hoog 2 pakt de bal af, links en rechts. b4 Zie b3, mag de bal van iedereen afpakken. b5 Zie b3 en b4, op teken stilstaande dribbel, afpakken.	Kris-kras, vrij over het basketbalveld. Kris-kras door elkaar. Vrij door de zaal.	<ul style="list-style-type: none"> • Rechterdribbel= linksom. • Linkerdribbel= rechtsom. • Geen P's (persoonlijke fouten). • Bal beschermen door middel van zelf tussen bal + verdediger te blijven. • Kijk om je heen. • Ontwijken door richtingsveranderingen snelheid vermeerderen.
SPEL 3 - 3 Over hele veld. Wisselen bij score. De verliezer gaat zitten.		

