
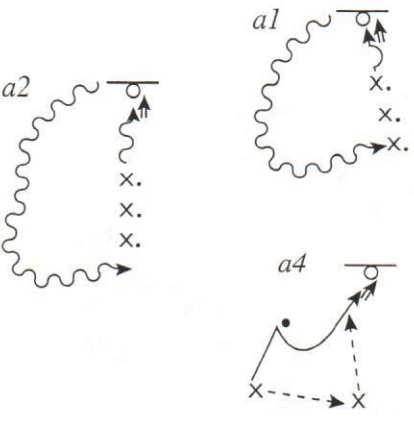
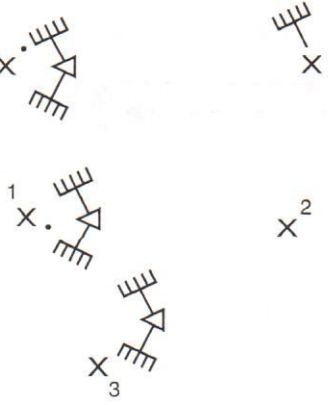


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Molentje lay-up om bucket cirkel dribbelen, de bal van voorganger afvangen.	5- of 7-tal 3- of 5 ballen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig tempo lay-up maken als voorganger de bal afgevangen heeft.
FUNDAMENTAL 1 a1 Vanuit stand 1 dribbel + lay-in. a2 Dribbelen en lay-in. a3 Vanuit midden aan komen dribbelen en lay-in. a4 Pass en van links insnijden maak lay-in.	3-tal per basket ieder 1 bal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal zo dicht mogelijk naar de basket. • "Leg de bal erin" zonder bord. • Onderhands. • Niet gooien. • Geen suikerschep. • Arm helemaal uitstrekken. • Denk aan schijnbeweging linker been, paaltje is hulpmiddel. • Vraag om de bal.
FUNDAMENTAL 2 b1 Lummelen passers staan stil (3-tal). b2 Zie b1 nu 5-tal passers staan stil. b3 Half veld zonder basket wie heeft de meeste passes zonder interceptie.		<ul style="list-style-type: none"> • Vraag om de bal door hand opsteken. • Kijk niet naar het punt waar je naar toe passt. • Vrijlopen, waar ze moeten staan. • Uitlijnen aangeven. • De verdediger moet de bal spiegelen.
SPEL 5 - 5 Hele veld man to man. Give and go telt dubbel.		

