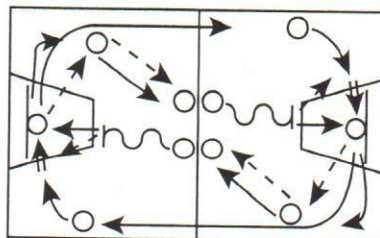


**OEFEENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

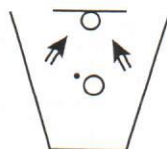
Sheridan drill. Zie blok man to man aanvallend, verdedigend/fast break, les 8, b1.



- Let op 1-tel.
- Stop, pass en rebound.

**FUNDAMENTAL 1**

- a1 Onder bord links- + rechtshandig scoren, om en om.
- a2 Tip de bal 1x tegen bord, rebound en score.
- a3 Zie a2, tip nu 2x.
- a4 Schot van elleboog rebound eigen bal en score.
- a5 Zie a4, andere positie.
- a6 Zie a3, met eventueel verdediging.



- Strek je arm recht omhoog.
- Pols beweging = wrist flip.
- Verend springen.
- Werk met 2 handen.

**FUNDAMENTAL 2**

- b1 3-3 halve veld gebruik 1-1, 2-2, 3-3. Zonder/met afspraak. Op eigen initiatief. Mogelijkheden aangeven.



- Eigen initiatief van de spelers.
- Herken de spelsituatie.

**SPEL**

- 5 - 5 Hele veld, man to man. Zie b1.

