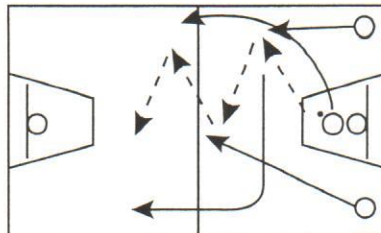


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

Weave, afronden met lay-up.

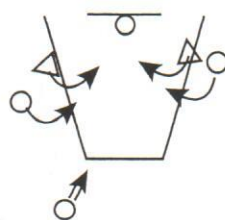
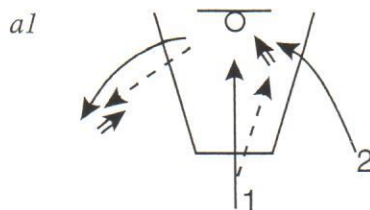


- Loop achterlangs.
- Pass in 2-tel ritme.
- Onderlinge afstand aanpassen.

**FUNDAMENTAL 1**

2-tal

- a1 1 geeft pass aan inlopende 2, en maakt lay-up, 1 neemt rebound, 2 kiest andere positie, krijgt bal van 1, neemt schot 1 voorkomt dit.
- a2 Zie a1, in plaats van schot, 1-1 tot en met score.
- a3 1 schutter, 2 aanvallers, 2 verdedigers, wie heeft de meeste rebounds.



- Tempo opvoeren.
- Goede rebound.
- Boxing out.
- Boxing in.

- Kijk niet naar de bal.
- Positie kiezen.
- Timing.
- Waar komt schot vandaan.

**FUNDAMENTAL 2**

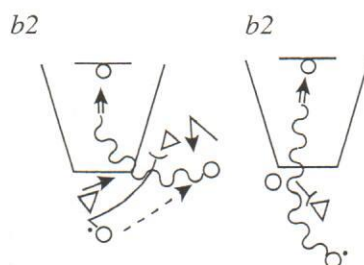
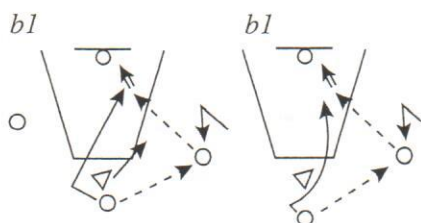
b1 3-3, gebruik spel situaties 2-2

- give and go
- back door.

b2 Zie b1

- screen
- back screen.

b3 Combinatie van b1 en b2.



- In/out.
- Niet door elkaar lopen.
- Houd spel breed voor 1-1.
- Inzicht.
- Neem initiatief.
- Praten.
- Vecht over screen.
- Let op insnijden.
- Geef help.

**SPEL**

5 - 5 Hele veld, man to man.

Vrije aanval, let op verdedigende posities.

