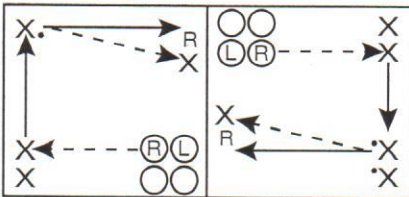
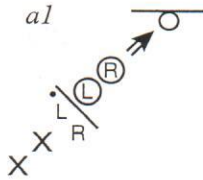
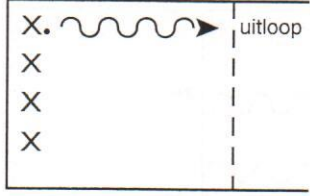


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> In omgangsbaan 2-tellen ritme in cirkels.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass naar speler op middenlijn.</li> <li>• Afzet rechts en pak bal van hand links-recht in cirkel + pass.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Parallelstand 2-tellen ritme in cirkels. a2 Zie a1, maar nu 2 dribbels met de linkerhand. a3 Zie a2, wie maakt de meeste technische juiste lay-ups in 3 minuten.	3-tal per basket, ieder 1 bal, eigen bal afvangen. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Let op, vanuit stilstand beginnen.</li> <li>• Eerst de bal naar de grond dan pas 2 tellen-ritme anders is het lopen.</li> <li>• Mee laten tellen: dribbel links 1, 2.</li> <li>• Naar voren 1, 2 links, rechts en schiet.</li> <li>• Elkaar laten controleren.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Dribbelstart vanuit parallelstand 1 dribbel en de bal weer vastpakken, rechts+links. b2 Zie b1, meerdere dribbels. b3 Wie is als eerste halverwege de zaal, vertrek op teken. b4 Zie b3, visueel.	In breedte van de zaal allemaal een bal. b1 X. ~~~~~>   ~~~~~>   ~~~~~>   X. X. X. b3 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap en stuit tegelijk.</li> <li>• Dribbel rechts = stap links, en andersom.</li> <li>• Let op lopen met de bal en vertrek met de juiste voet.</li> <li>• Let op eerlijk vertrek.</li> <li>• Aangeven "stoplijn".</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 5 Over het hele veld. Iedereen MOET steeds dribbelen voordat er geschoten of gepast wordt.		

