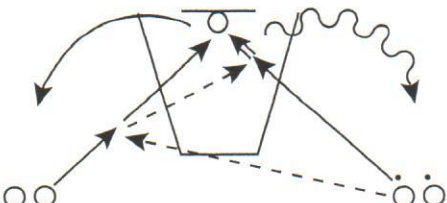
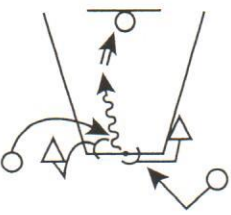
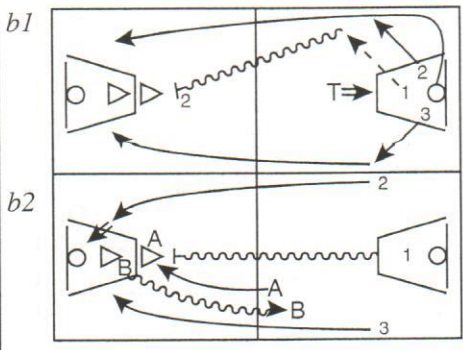


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 8-je met pass.		<ul style="list-style-type: none"> • Links en rechts op tempo. • In plaats van lopen tot middenlijn nu tot achterlijn.
FUNDAMENTAL 1 <i>Boxing out</i> a1 Bal in de cirkel, aanvaller en verdediger opgesteld buiten de cirkel, op teken moet aanvaller de bal pakken, verdediger moet dit voorkomen door middel van boxing out. a2 Zie a1, na balbemachting is scoren door middel van schot. a3 Zie a2, na schot weer boxing out. a4 Hoe vaak wint de verdediger.		<ul style="list-style-type: none"> • Wacht de reactie van de aanvaller af. • Dan boxing out. • Passief/actief in verband met veiligheid na boxing out stoppen. • Aanvaller door middel van schijnbeweging de verdediger paseren, score door middel van jumpshot. • Aandachtspunten vorige lessen.
FUNDAMENTAL 2 b1 3-2 / 2-1, 1 dribbelt tot kop van de bucket, geeft pass aan 2 en maakt lay-up a en b rebound, b heeft bal en is nu aanvaller, en gaat 1-1 tegen a en 2, 1 en 3 blijven als verdediger b2 Zie b1, nu eerst schot van de trainer, en rebound door 1, 2 en 3.		<ul style="list-style-type: none"> • Tempo. • Overzicht. • Aanvaller uitspelen. • Vraag om de bal. • Ga fel naar de ring. • Verdediger stopt de aanvaller met bal. • Vul elkaar aan. • Zo min mogelijk acties. • Snelle omschakeling. • Klassieke break.
SPEL 4-4 Hele veld man to man. Speel met een aanvallende opdracht. Vooral op de break.		

