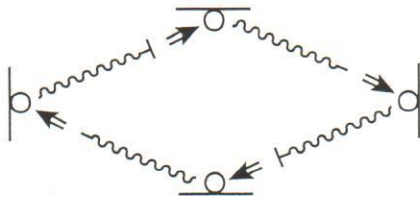
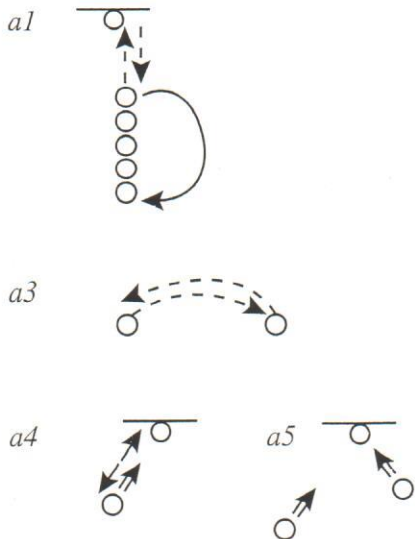
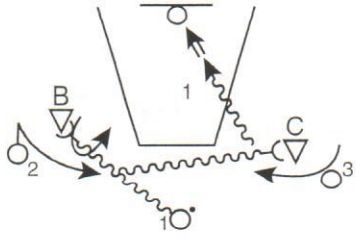


TRAINING K.1	BLOK schieten/3-3 aanvallend, verdedigend	
OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 1 speler lengte basket = lay-up breedte = jumpshot.		<ul style="list-style-type: none"> • Rustig tempo. • Let op techniek. • Links en rechts om. • Dribbel/lay-up variaties.
FUNDAMENTAL 1 <i>Tip in</i> a1 Bal herhaaldelijk tegen bord tippen. a2 Tippen op een vast gesteld punt. a3 Met 2-tal, tegenover elkaar tippen. a4 Gooi bal tegen bord, score via tip in. a5 Zie a4, bal wordt door medespeler tegen bord gespeeld. a6 Wie maakt de meeste tip ins.		<ul style="list-style-type: none"> • Tippen = de bal in de lucht passen/schieten. • Spring zo hoog mogelijk. • Strek het lichaam helemaal uit. • Met 1 hand kom je hoger. • Met 2 handen trefzeker. • Land op 2 benen.
FUNDAMENTAL 2 <i>Weave</i> b1 Weave lopen, afronden met lay-up. b2 1 met bal gaat met dribbel naar 2, zet screen op b, 1 maakt reverse pivot, geeft 2 via hand off bal, 1 rolt af, 3 in/out, 2 bij 3 als 1 bij 2, 3 maakt lay-up. b3 Andere positie. b4 Wie is het beste aanvallende team.		<ul style="list-style-type: none"> • Verdediger binden verdedigende dribbel. • Zet screen met rug naar de verdediger. • Geef de bal als beide aanvallers op 1 lijn zijn. • Maak reverse pivot. • Blijf de bal volgen. • Hand off. • Bescherm de bal. • Timing. • Snijd dicht langs screen.
SPEL 3-3 Half veld, man to man. Let op vrijkomen zonder bal. Er mag gedribbeld worden. <div data-bbox="1193 1771 1353 1973" data-label="Image"> </div>		