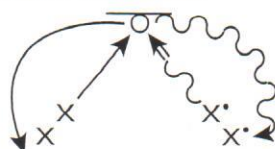


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Achtje, dribbel van rechts.

2 baskets, 1 of 2 ballen



- Let op alle belangrijke punten van de lay-up.

FUNDAMENTAL 1

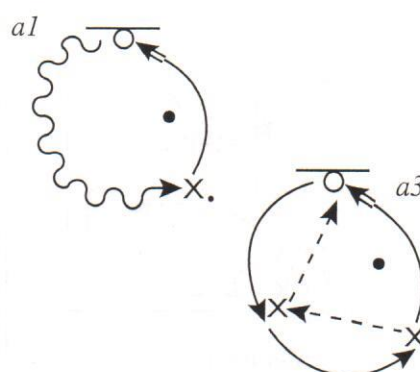
a1 Rechtse lay-up met 1 dribbel langs pion maak lay-back.

a2 Zie a1 nu met dribbel.

a3 Give and go.

a4 Wie maakt meeste lay-ups onder het bord, van de 20.

3 spelers per basket, ieder 1 bal



in omgangsbaan.

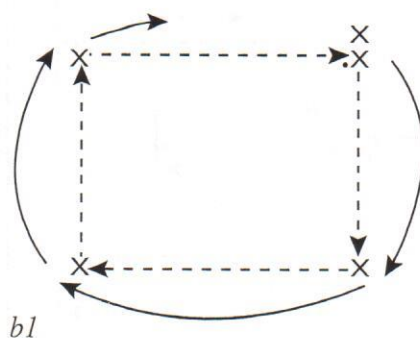
- Met 2 passen onder het bord door.
- Lichaam linksom draaien.
- Arm strekken.
- Hand linksom draaien.
- Rustig aanleren.

FUNDAMENTAL 2

b1 Alle passes afwisselen, loop achter pass aan.

b2 3 - 3 passen, zonder dribbel, wie heeft als eerste 10 passes achter elkaar (lummelen).

2 zestallen
2 x 2 ballen.



- Vraag om de bal.
- Steeds van de bal af en naar de bal toe bewegen.

SPEL

- c1 5 - 5 man to man hele veld zonder dribbel.
c2 zie c1 nu met dribbel, score via lay-up.

