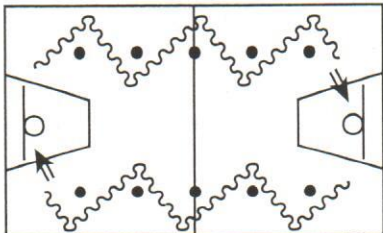
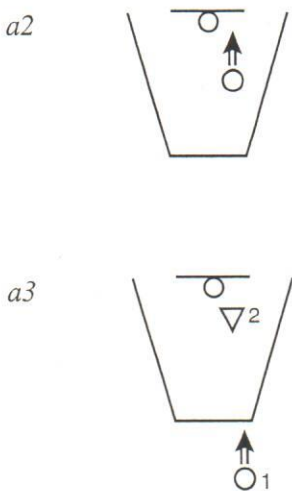
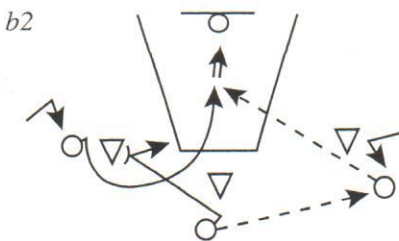


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Slalom dribbel afronden met lay-up, schot links- + rechtsom.		<ul style="list-style-type: none"> • Cross over. • Tempo opvoeren. • Strek je helemaal uit. • Let op goede uitvoering.
FUNDAMENTAL 1 <i>Rebound</i> a1 Bal tegen muur gooien, spring en vang de bal in de lucht. a2 Zie a1, nu op basket gevolgd door score. a3 Speler 1 neemt schot, speler 2 rebound en score. a4 Zie a3, na rebound gaat speler 1 passief verdedigen. a5 Schot, rebound enzovoort.		<ul style="list-style-type: none"> • Bal hoog vangen met 2 handen. • Strek je uit. • Knipmes beweging. • Maak je breed. • Landen op 2 voeten. • Maak je klein. • Bescherm de bal. • Ellebogen naar buiten. • Goede sprong timing. • Eerst bal vangen, landen, dan scoren.
FUNDAMENTAL 2 <i>Screen away</i> b1 Met paaltjes, pass links, zet screen rechts. b2 Zie b1, met passieve verdediging forward maakt in/out krijgt bal, guard bindt verdediger en snijdt in en zet screen links, forward snijdt kort langs screen inside, krijgt de bal, lay-up. b3 Actieve verdediging met interceptie.		<ul style="list-style-type: none"> • Goede in-out. • Vraag om de bal. • Bind de verdediger. • Let op, geen lopend screen. • Snijd dicht langs screen. • Afrollen + vragen om de bal. • Rebound. • Timing. • Overzicht. • Opbouw van langzaam<--->snel.
SPEL 5 - 5 Hele veld, man to man. Aanvalsopzet buiten de driepuntslijn. Speel met give and go.		

