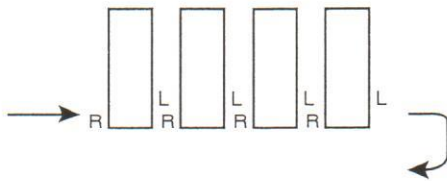
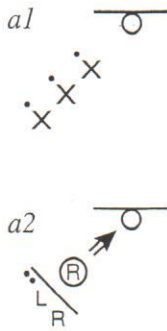
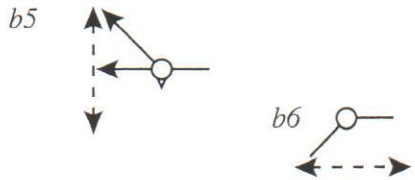


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Over banken springen in 2-tel ritme.		<ul style="list-style-type: none"> • Goede afstand banken. • Tempo. • Rechts afzetten. • Eventueel schuine opstelling van de banken.
FUNDAMENTAL 1 a1 Van zeer dichtbij bal met linkerhand via bord schieten. a2 Vanuit parallel stand met rechts in de cirkel stappen (getekend). a3 Zie a2, wie als eerste 10 raak.	<p>3-tal per basket, ieder 1 bal, eigen bal afvangen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal met 2 handen omhoogbrengen. • Rechterhand naast de bal. • Linkerknie optrekken, bal in zwarte rechthoek op bord. • Lichaam helemaal uitstrekken.
FUNDAMENTAL 2 b1 Stilstaand dribbelen met sterke hand. b2 Zie b1 andere hand. b3 Zie b1 en b2 nu met ogen dicht. b4 Kijk naar de trainer, hoeveel vingers steekt hij op? b5 Naast het lichaam van voor naar achter. b6 Voor het lichaam.	<p>Verspreid in de zaal met gezicht naar de trainer.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet slaan naar de bal, bal niet hoger dan heup op laten komen. • Bovenarm stil. • Bal nawijzen. • Links dribbelen is rechter been voor, en andersom. • Hand over bal schrede stand. • Hand over bal spreid-stand.
SPEL 3 - 3 Op 1 basket. Na balwinst eerst zo snel mogelijk naar de middenlijn dribbelen (L+R).		

