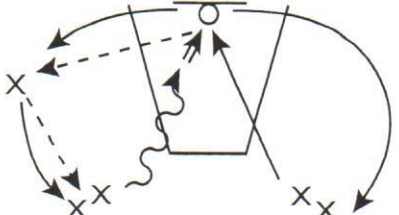
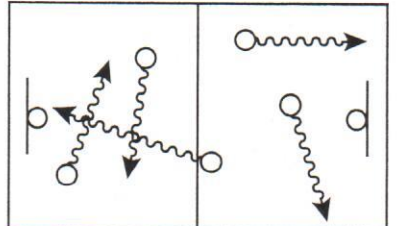
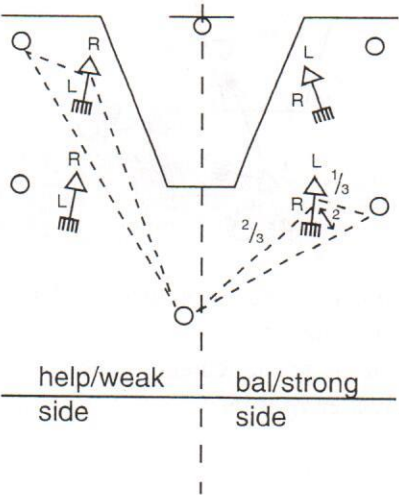


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 8-je met outlet links en rechts om.		<ul style="list-style-type: none"> • Oogcontact. • Vraag om de bal. • Goede lay-up. • Loop pass na.
FUNDAMENTAL 1 <i>Reverse dribbel</i> a1 Lage dribbel. a2 Op teken rustige reverse dribbel. a3 Zie a2, hoger tempo. a4 Zie a3, veld verkleinen, maak reverse dribbel als je iemand tegen komt. a5 Zie a4, op teken score op andere basket.	<p>a</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vrij door de zaal. • Kijk niet naar de bal. • Overzicht zonder/met bal. • Wegtikken. • Rustig, tempo opvoeren. • Balcontact. • Richtingsverandering + versnellen. • Score via lay-up of schot.
FUNDAMENTAL 2 <i>Verdedigende posities</i> verdediging van de aanvaller zonder bal b1 Aanvaller in 1-2-2 verdediging volgens "platte driehoek" principe (bal, jij, man) passen, oefen de verschillende verdedigende posities. b2 Hoger tempo, geen interceptie. b3 Met interceptie. b4 Hoeveel intercepties bij 20x passen.	<p>b1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tussen man en bord. • Hand in passlijn. • Goede verdedigende houding. • Zonder/met interceptie. • Bal/strong side. • Help/weak side. • 1/3 passlijn. • 1 stap naar achter. • Zie beide spelers, split vision.
SPEL 5 - 5 Hele veld, man to man. Fel op de bal, stop iedere dribbel. Zo snel mogelijk af en voorkom een goede pass.		

