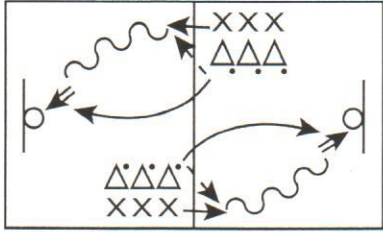
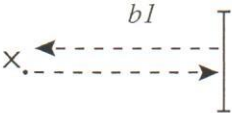
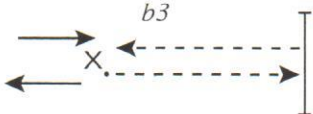
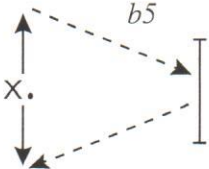


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Bal tegen muur passen + lay-up.	Omgangsbaan ieder 1 bal.	<ul style="list-style-type: none"> • Zo min mogelijk dribbelen. • Niet lopen met de bal. • Eventueel met 2-tallen.
FUNDAMENTAL 1 a1 4 tegelijk dribbelen + lay-up op 1 basket totdat bal zit. a2 Zie a1, wie maakt de eerste lay-up. a3 4x heen en weer wie is als eerste klaar. a4 Lay-up half veld met verdediger.	Stroomvorm, buitenom terugkomen, ieder 1 bal a4  1= passief verdedigen 2= actief verdedigen 2-tallen, 1 bal.	<ul style="list-style-type: none"> • Zo snel mogelijk dribbelen. • Lay-up onder dwang. • Ontwijken van de medespelers. • Bal moet zitten voordat je voor de tweede lay-up gaat. • Alleen met lichaam verdedigen ook met handen.
FUNDAMENTAL 2 b1 Chestpass tegen muur. b2 Zie b1 wie eerste na 20 passen. b3 Zie b1 beweeg voor en achteruit. b4 Zie b2. b5 Zie b1 beweeg zijwaarts.	Ieder 1 bal, afstand 2 meter. b1  b3  b5 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal nawijzen. • Armen strekken. • Ellebogen schuin naar beneden. • Afwisselend harde/zachte pass. • Schuin passen. • Beweeg zijwaarts.
SPEL 3 - 3 Hele veld, man to man, zonder dribbel. Wisselen bij score.		

