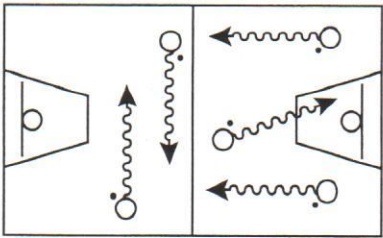
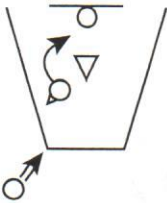
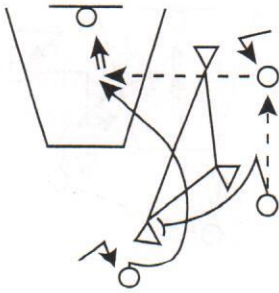


| OEFENVORM   | ORGANISATIE   | OPMERKING  |
|---|---|--|
| <b>INLEIDING</b><br>Dribbel tikkertje.  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Getikt = meetikken.</li> <li>• Veld verkleinen.</li> <li>• Geen interceptie.</li> </ul>   |
| <b>FUNDAMENTAL 1</b><br><i>Aanvalsrebound</i><br>a1 1 schutter, 1 aanvaller<br>1 verdediger, start met gezicht naar schutter, na schot voorbij de verdediger komen, via grote pass.<br>a2 Zie a1, andere positie.<br>a3 Wie van de drie heeft meeste rebounds.<br>a4 Zie a3, met score.<br>a5 2-1 met rebound en score. | a1<br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet te dicht onder de ring.</li> <li>• Door middel van schijnbeweging.</li> <li>• Grote passeerstap van bord af tempoversneling.</li> <li>• Reverse beweging.</li> <li>• Houd de verdediger in de rug.</li> <li>• Maak je breed.</li> <li>• Timing.</li> <li>• Houd de bal in de gaten.</li> <li>• Goede positie.</li> </ul> |
| <b>FUNDAMENTAL 2</b><br><i>Screen away</i><br>b1 1 forward, 1 lowpost, 1 guard zonder/met verdediging.<br>b2 Verdediger bij screen away, sta in basishouding + flat triangle neem rustig de posities door.<br>b3 3-3 op tempo alleen score door middel van vrijkomen via screen/screen away.                            | b1<br> <p>Na iedere pass het spel stilleggen en de verdedigende posities corrigeren.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag om de bal.</li> <li>• Timing.</li> <li>• In-out.</li> <li>• Screener moet zich beschermen.</li> <li>• Afrollen.</li> <li>• Praten.</li> <li>• Kijk om je heen.</li> <li>• Let op help.</li> <li>• Niet wisselen van aanvaller.</li> <li>• Stap over screen heen.</li> </ul>   |
| <b>SPEL</b><br>4 - 4 Half veld, man to man.<br>De verdediger krijgt alle aandacht.<br>Denk aan help side.   |   |  |

