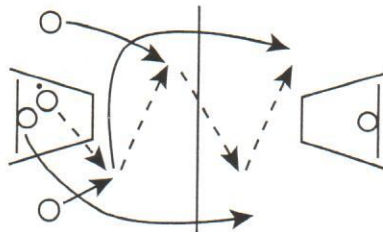


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

Weave groot en klein afronden met lay-up of jumpshot.



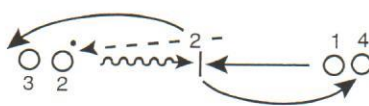
- Loop na iedere pass achterlangs.
- Pass tijdens 2-tel ritme.
- Afronden met bovenhandse lay-up.

**FUNDAMENTAL 1**

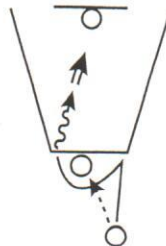
*Hand off*

- a1 2 dribbelt, maakt 1-tel stop, 1 loopt in en neemt de bal van 2. 1 geeft pass naar 3, enz.
- a2 Guard geeft over-headpass aan post guard snijdt dicht langs post en krijgt de hand off en maakt lay-up.
- a3 Zie a2, met verd.
- a4 Wie maakt de meeste.

a1



a2



- Geef de bal op heuphoogte.
- 1 hand onder de bal.
- Draai met de beweging mee.
- Bal overgeven als beide spelers op 1 lijn zijn.
- Post rolt af en zet de verd. in de rug.

**FUNDAMENTAL 2**

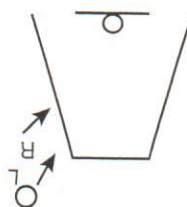
*Fake drive, schot*

- b1 Start binnen schot afstand, stap naar voren en breng de bal laag, stap terug en schot.
- b2 Verd. via retreat step, na de stap van de aanvaller moet de verd. naar achter springen om de verd. positie te houden.
- b3 Na schot, rebound.
- b4 Wie verdedigt het beste.

b1



b2



- Door stap ruimte maken.
- Eventueel meerdere keren herhalen.
- Geen reactie van de verdediger = gaan voor de drive.
- Houd de goede verdedigende houding aan dus door de knieën.
- Blijf naar de bal kijken.
- Oefen druk uit op de aanvaller, dwing hem tot handelen.

**SPEL**

- 3-3 Half veld, man to man.  
 Accent op verdediging.  
 Dwing tot maken van een drive en stop deze af (ontnemen van actie mogelijkheden, schot, drive, pass).

