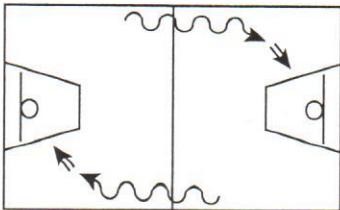
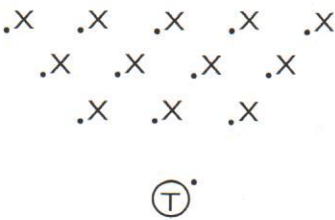
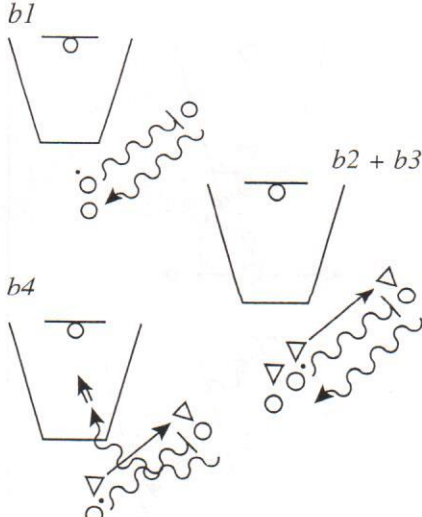


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbel, schot.		<ul style="list-style-type: none"> • Goed schot. • Goede stop. • Goede dribbel.
FUNDAMENTAL 1 a1 Spreidstand, bal in 2 handen, tussen benen opgooien + vangen aan de rugzijde. a2 Zie a1 bal tussen knieën, 1 hand voor, 1 hand achter, wisselen. a3 Bal over hoofd gooien, vangen rugzijde en terug. a4 Bal over arm, schouder, arm rollen.	<p>a1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer doet voor. • Langzaam-snel. • Hoog-laag. • Iedere dag thuis oefenen.
FUNDAMENTAL 2 b1 Guard dribbelt naar forward geeft de bal, forward dribbelt naar guard enzovoort. b2 Zie b1 met passieve verdediger. b3 Zie b1 met actieve verdediging. b4 Zie b1 met score.		<ul style="list-style-type: none"> • Geen actief screen. • Geen switch = wisselen van verdediging. • Vraag om de bal. • Blijf binnen eigen gebied.
SPEL Hoepelbal, 1/2 veld man to man, 2 teams. In iedere hoek 1 hoepel. Score door bal in hoepel te leggen. Hoepels kruiselings bij elkaar. <div data-bbox="1220 1774 1380 1982" data-label="Image"> </div>		