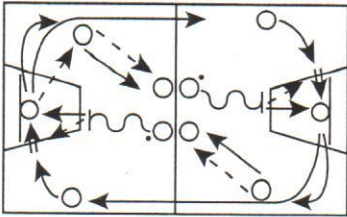
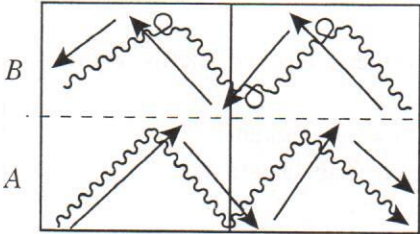
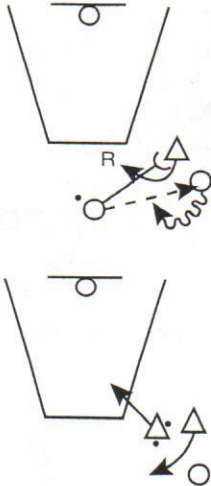


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 8 man, 2 ballen Sheridan drill, zie les 8, man to man aanvallend-verdedigend/fast break onderdeel b1.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rustig uitvoeren.</li> <li>• Geen accenten.</li> <li>• links- + rechtsom.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Vrij dribbelen, bij elkaar de bal wegtikken, bij wie het minst. a2 Dribbel tussen zijlijn en lengte as A gedeelte = cross over dribbel B gedeelte = reverse dribbel. a3 Zie a2, met passieve verdediging. a4 Zie a3, tot de middenlijn dan 1-1 met score.	<p>Na verlies van de bal eerst een score maken.</p> <p>a2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd overzicht.</li> <li>• Wissel van tempo/snelheid.</li> <li>• Bescherm de bal.</li> <li>• Gebruik cross over/reverse.</li> <li>• Zonder interceptie.</li> <li>• Hou arm afstand.</li> <li>• 1-1 door middel van richtingsverandering.</li> <li>• Ga hard naar de ring.</li> <li>• Passeer door middel van tempoversnelling.</li> <li>• Neem de kortste weg.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>Verdediging bij een screen</i> b1 Pass rechts zet screen op verdediging van de forward, aanvaller staat in triple threat positie, vecht door middel van een grote stap over het screen volg de aanvaller. b2 Zie b1, andere positie.	<p>b1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praat tegen elkaar.</li> <li>• Tast screen af.</li> <li>• Maak grote stap, hou de verdediger achter je.</li> <li>• Wees fel, wel sportief.</li> <li>• Eerst rustig tempo.</li> <li>• Niet wisselen van aanvaller.</li> <li>• Ruimte maken door stap naar achter.</li> <li>• Haal het lichaamsgevoel van het been waar screen wordt gezet.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 4 Hele veld. Op snelheid uitspelen, score vanuit vrije positie. Degene die schot/lay-up neemt blijft aanvaller.		

