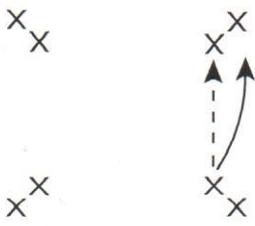
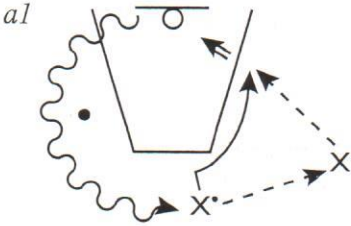
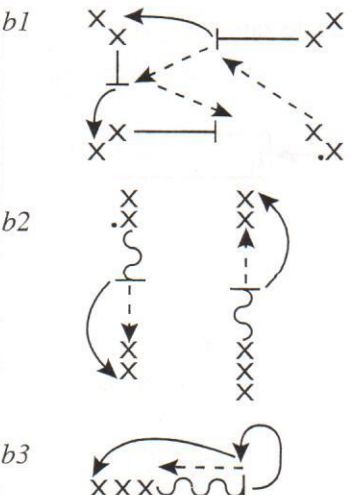


| OEFENVORM | ORGANISATIE | OPMERKING |
|---|--|---|
| INLEIDING 4 hoeken pass. |  | <ul style="list-style-type: none"> • Pass links, loop links. • Pass links, loop rechts. |
| FUNDAMENTAL 1 a1 Setshot vanuit give and go. a2 Zie a1, andere posities. a3 Zie a1, wie maakt de meeste. |  Dribbel na schot om de paaltjes, opnieuw. | <ul style="list-style-type: none"> • Links + rechts goede stop. • Eigen rebound. • In balans blijven. • Afstand klein links + rechts. • Indraaien naar de basket (face the basket). |
| FUNDAMENTAL 2 b1 Pass, stop, 1 bal. Doorlopende oefening. b2 Dribbel, stop, pass. b3 Dribbel, stop, pivoter, pass. b4 Zie b3, welke rij is de snelste. |  | <ul style="list-style-type: none"> • Met hand vragen om de bal. • Pass tussen de afstand. • Niet te snel vertrekken. • 1 of 2-tel stop. • Bescherm de bal. • Snelle/agressieve dribbel. |
| SPEL 2-2 Give and go. | | |

