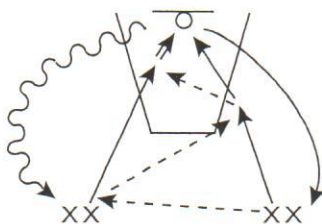


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

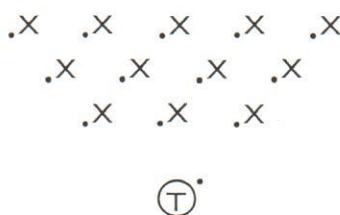
Achtje met pass links + rechts om.



- Wissel van kant.

FUNDAMENTAL 1

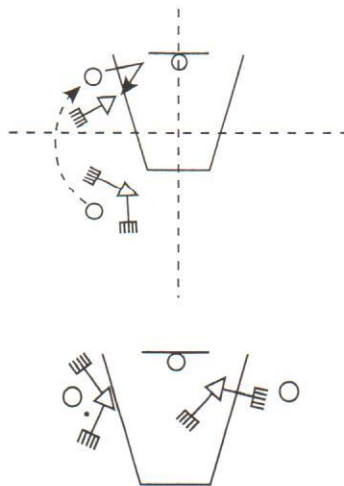
- a1 Behind the back, achter je rug.
- a2 Bal naast lichaam dribbel van voor naar achter.
- a3 Behind the back.
- a4 Zie a2, bal van achter tussen de benen naar voren.
- a5 Zie a4 om en om links en rechts om.
- a6 Omspringen, bal tussen de benen.



- Op de plaats.
- Voorbereiding behind the back.
- Spreidstand.
- Iedere dag thuis oefenen.

FUNDAMENTAL 2

- b1 Zie training 1 blok 2 - 2 aanvallend b-gedeelte nu al het accent op de verdediging.



- Deny the pass = verdedig de pass(lijn).
- Bal en man zien, split vision.
- Houd afstand.
- Tussen man en basket.
- Eventueel hand in passlijn.
- Goede been voor.
- Agressief op de bal.

SPEL

- 4 - 4 1/2 veld, man to man, blijf binnen eigen gebied, niet kruisen of oversteken.

