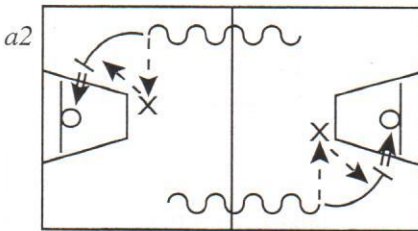
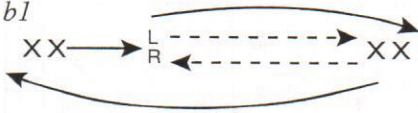




OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Baltikkertje.	Vrij door de zaal, eventueel meerdere ballen, degenen met bal kunnen getikt worden.	<ul style="list-style-type: none"> • Moet de bal ontvangen. • Niet ontwijken. • Eventueel meerdere tikkers.
FUNDAMENTAL 1 a1 Vanuit dribbel tegen bucket maak een 2 tellen stop en afronden met een setshot. a2 Zie a1, met pass vanaf elleboog. a3 Setshot vanuit pass. a4 In 4 minuten zoveel mogelijk scoren.	In omgangsbaan rebound eigen bal.  2-tal, omgangsbaan overspelen. Passer neemt rebound schutter achterlangs.	LET OP <ul style="list-style-type: none"> • 2-tel stop. • Boog bal. • Zwanenhals = wrist flip. • Voor borst vangen. • Eerst schot dan rebound. • Kleine afstand. • Indraaien naar de basket (face the basket).
FUNDAMENTAL 2 b1 Pass-stop-bal beschermen. b2 Zie b1, met pivoteren. b3 Bal beschermen. b4 Wie kan 1 minuut de bal beschermen.	b1  eerst l-om dan r-om b2  2-tal, 1 beschermer = aanvaller 1 afpakker = verdediger. b3 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal beschermen laag - breed, stap - sprong. • Bal van beneden naar boven wegtikken. • Niet slaan naar de bal. • Niet duwen. • Laag zitten. • Hoofd op. • Ellebogen breed. • Pivoteren.
SPEL 3 - 3 Man to man. Alleen met lay-up scoren.		

