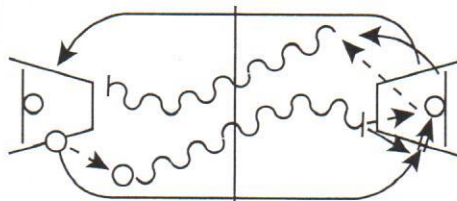


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

2-mans break
links en rechtsom.

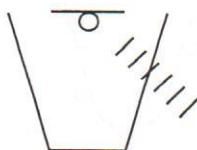


- Outlet pass ter hoogte van de vrije worp.
- 1-tel stop op de elleboog.
- Bovenhandse lay-up.
- Na lay-up wissel van positie.

FUNDAMENTAL 1
Jumpshot

- a1 Met bal opspringen bij een muur en op hoogste punt met de bal de muur aantikken.
- a2 Op hoogste punt springt een medespeler mee op en tikt de bal aan.
- a3 Zie a1, harmonica schieten afstand vergroten en verkleinen bij muur en bord.

a3



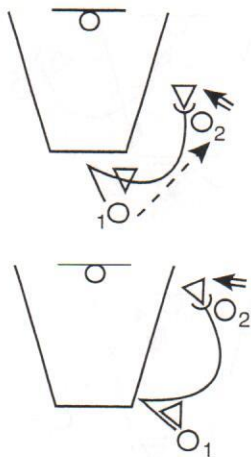
2-tal.

- Bal niet vanuit de nek schieten.
- Alles vanuit stand.
- Afzet met 2 benen.
- Goede timing.
- Recht omhoog springen.
- 2 benen landen.
- Benen niet optrekken.
- Schotarm strekken.
- Kijken richting ring.

FUNDAMENTAL 2
Inside screen

- b1 2 maakt in/out, 1 pass naar twee, 1 gaat tussen 2 en verdediger staan zodat 2 vrij kan schieten.
- b2 Zie b1, met passieve verdediger.
- b3 Zie b2, met actieve verdediger.
- b4 Geen schot is 1-1.
- b5 Zie b4, wie maakt de meeste punten door middel van screen = 2 punten, via 1-1 = 1 punt.

b1



ook andere posities.

- 1 maakt een beweging de andere kant op.
- Bind de verdediger 2 passen.
- Eventueel handen hoog om de verdediger te storen.
- Aanvaller maakt ruimte door stap naar achter te zetten.
- Speler 1 moet stil staan.

SPEL

- 3 - 3 Man to man, half veld.
- Na de pass altijd een screen zetten.

