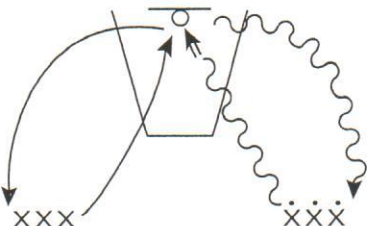

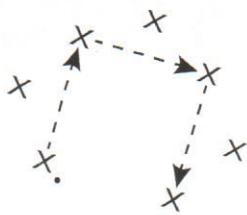
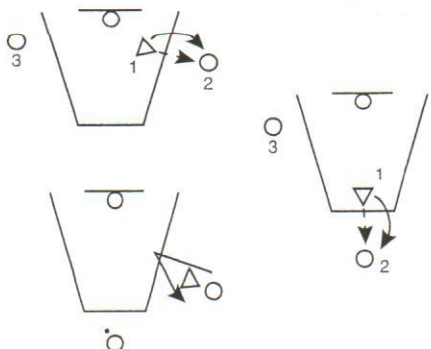



OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<p><b>INLEIDING</b></p> <p>8-je lopen, links- + rechtsom.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenhands.</li> <li>• Uitstrekken.</li> <li>• 2-tellen ritme.</li> <li>• Na 10x raak wisselen.</li> <li>• Eventueel uitbreiden met verschillende dribbels.</li> </ul>
<p><b>FUNDAMENTAL 1</b></p> <p>a1 3 man, 1 bal. Elkaar in de lucht toespelen.</p> <p>a2 Zie a1, met verdediging.</p> <p>a3 "de ster" Sla steeds een speler over.</p> <p>a4 Zie a3, loop achter de pass aan.</p> <p>a5 Zie a3, met 2 ballen welke bal is het snelst ingehaald.</p>	<p>a1</p>  <p>Minimaal 7 man en 1 á 2 ballen.</p> <p>a3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met 2 handen vangen + passen.</li> <li>• Timing.</li> <li>• Boog bal.</li> <li>• Snel beslissen.</li> <li>• Druk uitoefenen.</li> <li>• Eventueel zonder sprong.</li> <li>• Bal nawijzen.</li> <li>• Handpalmen naar buiten.</li> <li>• Ontvang de bal stap in/out.</li> <li>• Alleen passen bij oog-contact en vragen om de bal.</li> </ul>
<p><b>FUNDAMENTAL 2</b></p> <p>b1 3 voudige bedreiging. -schot-pass-drive- (triple threat).</p> <p>b2 Zie b1, andere positie.</p> <p>b3 Hoeveel punten score je vanuit de 1-1, van de 5 aanvallen.</p> <p>b4 Zie b1, met vrijlopen van 3, krijgt pass van 1.</p> <p>b5 Zie b3.</p>	<p>1 passt naar 2, en gaat verdedigen. 2 moet in 10 seconden schieten of een drive maken, zo niet pass naar 3, enzovoort, 1 blijft verdediger.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezicht naar de basket.</li> <li>• Kijk naar verdediger (houding, positie, voetenstand).</li> <li>• Korte snelle schijnbeweging.</li> <li>• Dreig met: Schot, ga voor drive, pass. Drive, ga voor pass, schot. Pass, ga voor schot, drive.</li> <li>• Gebruik dribbel.</li> <li>• Intensiteit omhoog.</li> <li>• Ga hard naar de basket.</li> </ul>
<p><b>SPEL</b></p> <p>3 - 3 Man to man half veld.</p> <div data-bbox="1189 1769 1348 1971">  </div>		