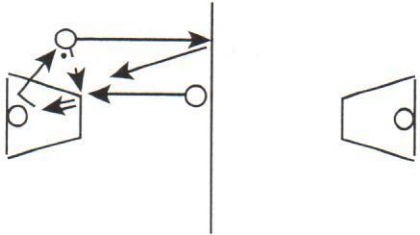
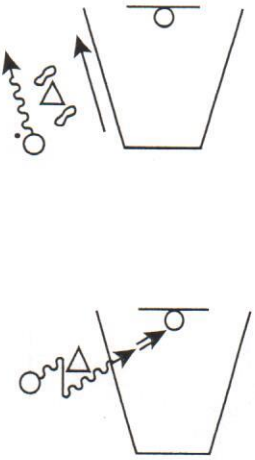
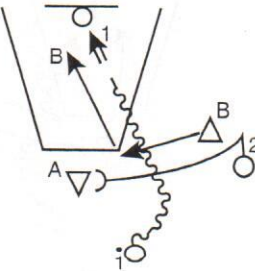


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 4 spelers loop na de rebound steeds naar middenlijn, ontvang de bal op vrijeworplijn.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rustig beginnen.</li> <li>• Tempo opvoeren.</li> <li>• Let op techniek.</li> <li>• Goede 1-tel stop.</li> <li>• Maak jumpshot.</li> <li>• Landen op twee voeten.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Between the legs</i> a1 De verdediger overspeelt de aanvaller (verdediger passief geen interceptie) dribbelt op tempo stop af, tussen de benen, neem over op rechts, verdediger herstelt. a2 Zie a1, met interceptie. a3 Bij de bucket afronden. a4 Wie maakt de meeste.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Let op het is een richtingsverandering gevolgd door tempo-versnelling.</li> <li>• Houd het hoofd op.</li> <li>• Kijk niet naar de bal.</li> <li>• Verdediger moet houding aanpassen.</li> <li>• Speel in de lengte van het veld.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>2-2 verdediging switch</i> b1 Herhalen screen met passieve verdediging. b2 2 zet screen op verdediger a, de verdediger b volgt, b roept switch en volgt nu speler 1, verdediger a is nu bij aanvaller 2. b3 Met actieve verdediging. b4 a moet snel herstellen anders komt 2 vrij (afrollen). b5 Welk team krijgt minste punten tegen.	b2 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De verdediging moet praten met elkaar.</li> <li>• Neem snel over en herstel.</li> <li>• Een zwak punt is een mis match eventueel te gebruiken bij een back screen.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 4-4 Hele veld, man to man. Speel met screen (en switch).		

