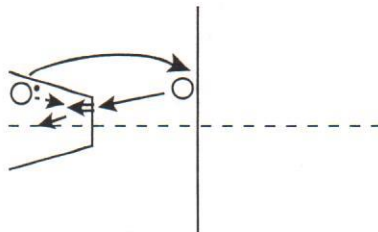


**OEFENVORM**
**ORGANISATIE**
**OPMERKING**
**INLEIDING**

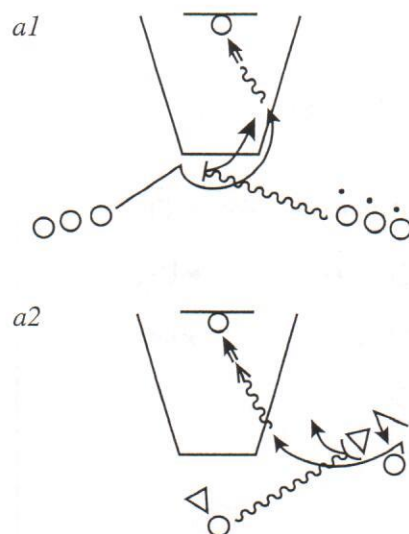
4-spelers  
loop na rebound steeds  
naar middenlijn, ontvang  
de bal op vrijeworplijn.



- Rustig beginnen.
- Tempo opvoeren.
- Let op techniek.
- Goede stop meteen  
jumpshot land op 2 benen
- Goede rebound.

**FUNDAMENTAL 1**
*Hand off*

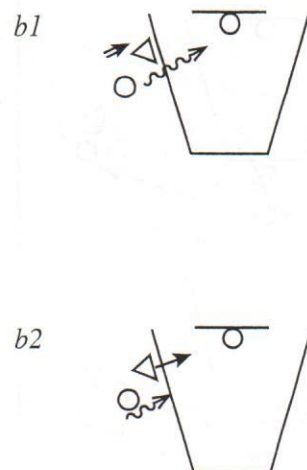
- a1 1 dribbelt naar de  
vrijeworplijn, maakt  
1-tel stop, geeft de  
hand off aan de  
insnijdende 2.
- a2 Dribbel screen  
gevolgd door hand  
off.
- a3 Zie a1, a2 nu met  
passieve/actieve  
verdediging.
- a4 Wie scoort het meest  
vanuit goede hand off.



- Goede stop.
- Draai met de richting  
mee.
- Bal op heuphoogte.  
Zet de verdediging vast.
- Bal niet te snel afgeven.
- Houd goed oogcontact.

**FUNDAMENTAL 2**
*Fake schot en drive*

- b1 Start binnen schot  
afstand maak een  
pomp beweging met  
romp en hoofd houd  
de bal in schotpositie  
= rockermove, de  
verdediger zal sprin-  
gen of terug stappen =  
zwak moment  
passeer via drive.
- b2 Verd. vanuit de ready  
stands, maak drop-,  
retreat step.
- b3 Wie is beste verdedi-  
ger.



- Straal dreiging en  
agressie uit.
- Ga hard naar de ring.
- Geen reactie van de  
verdediger is schot.
- Verdedig op je voeten.
- Door de knieën.
- Niet kruisen.
- Nooit springen dan uit  
balans.
- Stuur de aanval.
- Stop de drive.

**SPEL**

3-3 Halve veld, man to man.  
Speel met screen.

