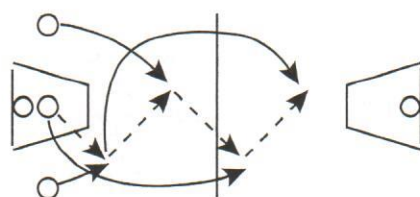


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Weave groot en klein afronden met lay-up of jumpshot.

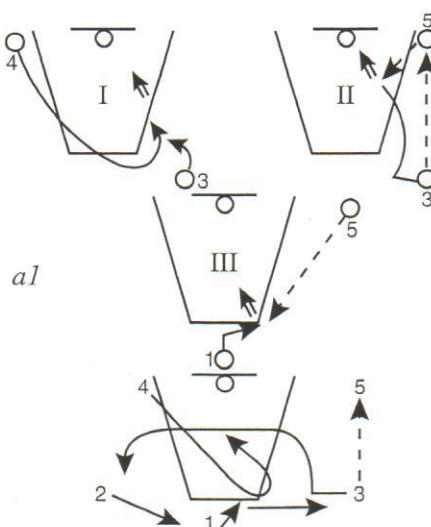


- Loop na iedere pass achterlangs.
- Pass tijdens 2 tellen ritme.

FUNDAMENTAL 1

Zone aanval rotatie (molentje)

a1 3 met bal, 4 komt naar elleboog, krijgt bal voor schot/drive, rolt af, 3 pass 5, fake snijdt in voor give and go met 5, 3 naar positie 2, 1 naar elleboog voor schot, naar positie 3, 2 naar 1, of 5 neemt schot, zo niet, opnieuw.

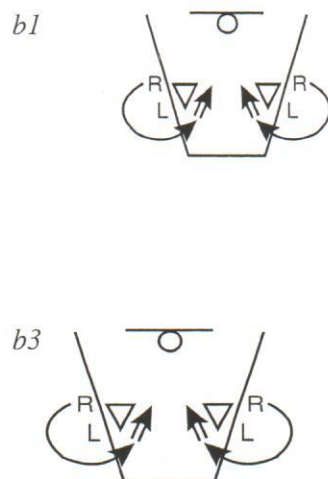


- Afzonderlijke oefening voor elk type speler.
- Schot rond de bucket.
- Aanval uitspelen.
- Samenspel.
- Overzicht.
- Blijven bewegen
Optie 1 = speler 4
Optie 2 = speler 3
Optie 3 = speler 1
Optie 4 = speler 5.

FUNDAMENTAL 2

Low/medium post

b1 Sta met rug naar basket, pivoteer, maak jumpshot links en rechts om pivoteren.
b2 Zie b1, andere kant van de basket.
b3 Zie b2, met pass.
b4 Zie b2, met passieve verdediger.
b5 Zie b4, actieve verdediger.
b6 Wie maakt de meeste.



- Houd bal hoog.
- Houd overzicht.
- Kijk over schouder.
- Zoek contact met verdediger.
- Schijnbeweging kijk links, pivoteer rechts.
- Ga naar de ring toe.
- 1-1.

SPEL

5-5 Half veld, zone.
Accent op verdediging.

