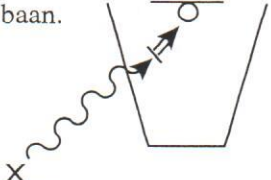
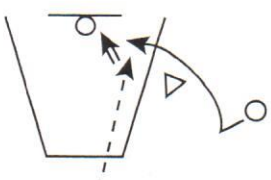


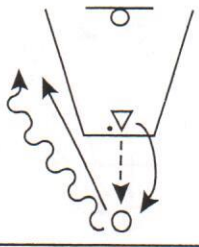


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbel, stop, schot.	In omgangsbaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-tel stop niet te ver af. • Tempo opvoeren.
FUNDAMENTAL 1 a1 Herhaling loopvormen. a2 Vrijkomen in de bucket met passieve verdediging. a3 Zie a2 met schot. a4 Van andere positie. a5 Zie a2. a6 Wie maakt de meeste in 3 minuten.	2 aanvallers + 1 verdediger back door. a2  a4 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen bal afvangen. • Vraag om de bal. • Tempo versnellen. • Verdediger moet volgen. • Beweeg rustig maar naar de man met de bal, ga via een versnelling achterlangs.
FUNDAMENTAL 2 b1 Volg de dribbel door middel van slides rechtdoor links- + rechtshandig. b2 Zie b1 versneld dribbelen. b3 Zie b1 verdediger mag de bal wegtikken. b4 Hoe vaak kun je de bal wegtikken. b5 Stuur de dribbel naar de zijlijn l + r handig.	Breedte van de zaal b1  b5  wissel	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbel links = rechterbeen voor. • Dribbel rechts = linkerbeen voor. • Aanvaller mag niet in de bucket komen.
SPEL 3 - 3 Half veld man to man. Alleen scoren via lay-up.		

