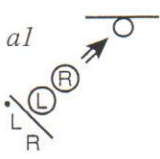
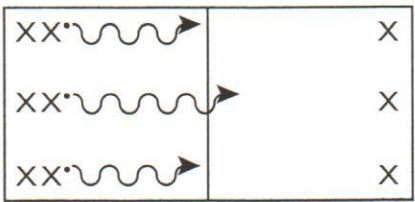


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Links dribbelen en passen tegen de muur.	In omgangsbaan linksom.	<ul style="list-style-type: none"> Eerst 2-tellen ritme voor de pass.
FUNDAMENTAL 1 a1 Parallelstand linkse lay-up in cirkels. a2 Zie a1, met twee dribbels. a3 Wandelende dribbel (links) bij streep bal oppakken. a4 Looppas dribbelen 2-tellen ritme in cirkel. a5 Wie maakt de meeste goede linkse lay-ups.	3-tal per basket, ieder 1 bal, zelf afvangen.  In omgangsbaan. 1 poging per basket.	<ul style="list-style-type: none"> Herhaling van de vorige training. Scoren via het bord en bovenhands. Schot arm strekken. Meetellen met 2-tellen ritme. Let op juiste afzet met rechtervoet voor oppakken van de bal.
FUNDAMENTAL 2 b1 Hoge dribbel wandelend, links en rechts. b2 Zie b1, nu looppas. b3 Zie b2, nu sprint. b4 Estafette links en rechts dribbelen (heen/terug). Welk 3-tal heeft als eerste het traject 9x afgelegd?	Stroomvorm - 4 ballen, heen en weer. 	<ul style="list-style-type: none"> Bal overgeven. Eventueel met links 2-tellen ritme. Let op goede start, bal mag niet gepast worden.
SPEL Spelen met 4-tallen over het hele veld, man to man. Wisselen bij score. Verliezer gaat zitten.		

