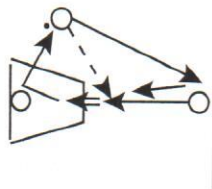


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

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



- Rustig beginnen.
- Schutter wordt aangeven 1-tel stop maak jumpshot landen op 2 voeten.

FUNDAMENTAL 1

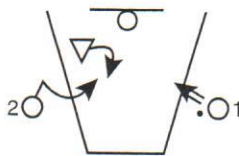
Verd. rebound

- a1 3 rebounders tippen om de beurt tegen het bord volg de bal, sluit achter aan.
- a2 Boxing out weak side 1 neemt schot, verdediger van 2 doet stap terug, vangt dan de aanvaller op.
- a3 Na rebound, schot aanvaller = passief.
- a4 Wedstrijd.

a1



a2

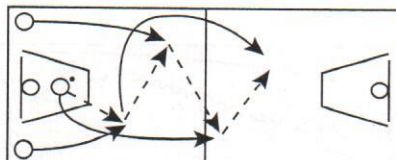


- Rustig tempo, bal mag niet op de grond komen.
- Speel boven de ring.
- a2 volg de aanvaller en niet de bal.
- Stap terug om te reageren op de aktie van de aanvaller.
- Dichter naar de ring = verdediger.
- Meer naar aanvaller na richting bepalen.
- Aanvaller = boxing out, dan de bal.

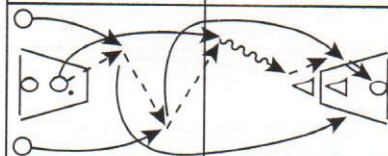
FUNDAMENTAL 2

- b1 Weave.
- b2 Zie b1, met rebound en outlet.
- b3 Zie b2, met verdediger in andere bucket.
- b4 Zie b2, met 2 verdedigers achter of naast elkaar.
- b5 Welk 3-tal is het beste.

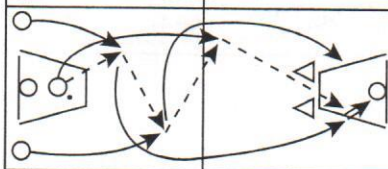
b1



b3



b4



- Tempo.
- Loop achter de pass langs.
- Met zo min mogelijk passen.
- Speel de aanval uit.
- Ga door tot een score.
- Let op alle technieken.
- Overzicht en inzicht.
- Benut alle opties.
- Klassieke break.

SPEL

- 4-4 Hele veld, man to man.
Speel op de break.

