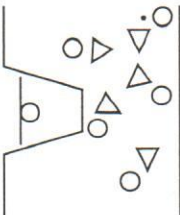
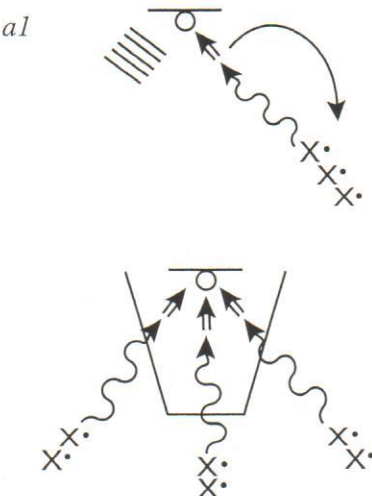
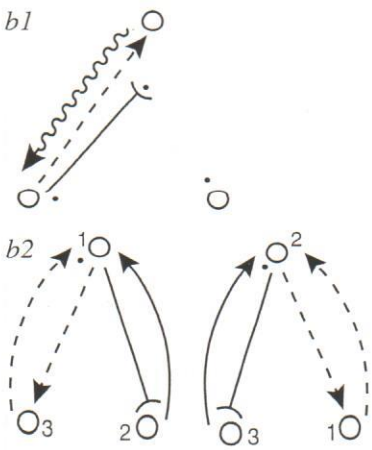


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 5 - 5 lummelen zonder dribbel 10x overpassen.		<ul style="list-style-type: none"> • Veld verkleinen. • Allemaal de bal. • Vaak herhalen. • Ontvangen van de bal via goede 1-tel stop en pivoteren.
FUNDAMENTAL 1 a1 Herhaling aanleren lay-up 2-tellen ritme, 2-tellen ritme + sprong naar bord schot onder ring parallelstand, stap, lay-up parallelstand, stuit en pass tegelijkertijd, pak bal op, maar 2-tellen ritme en lay-up.		<ul style="list-style-type: none"> • Rechter lay-up = 2-tellen ritme rechts, links lay-up met de rechterhand. • Trek rechterbeen op. • Strek de schotarm. • Wrist-flip = omklappen van de pols.
FUNDAMENTAL 2 b1 Pass links, loop links, zet screen op pilon, de linkerspeler dribbelt naar positie van de passer, stop, pass rechts, enzovoort. b2 Zie b1, met 3 tal pass links, screen rechts, enzovoort. b3 Zie b2, passieve, actieve verdediging. b4 Hoelang balbezit houden door middel van screen.		<ul style="list-style-type: none"> • Screen haaks op de verdediger. • Benen kleine spreidstand om standbeen van de verdediger. • Kijk wat de verdediger doet. • Mede aanvaller zo dicht mogelijk langs screen gaan. • Vragen om de bal 1-tel stop en pivoteren.
SPEL 5 - 5 Vrije aanval, man to man, hele veld.		

