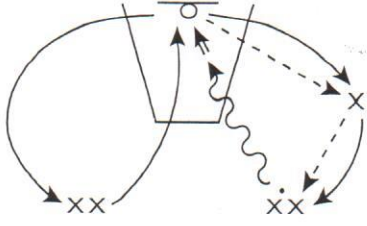
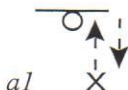



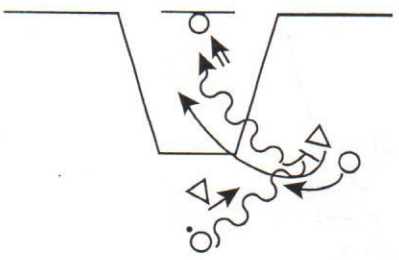


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Lay-up, rebound outlet doordraaien links + rechts om.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij outlet de goede kant open draaien.</li> <li>• Goede lay-up.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Bal tegen bord, vang de bal in de lucht, opnieuw. a2 Wie kan dit het meest. a3 Zie a1, met tweetal. a4 Pass de bal achter de rug tegen de muur en vang alles met 1 hand links + rechts. a5 Zie a2. a6 Zie a4 met tweetal.	<p>1 bal per persoon</p> <p>a1 </p> <p>spring</p> <p>a3 </p> <p>r. hand</p> <p>a4 </p> <p>l. hand</p> <p>a6 </p> <p>l. hand</p> <p>r. hand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing.</li> <li>• Hands hoog.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 Zie training 2 blok 2 - 2 aanvallend-verdedigend b-gedeelte nu alleen accent op de verdediging.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tussen man en basket.</li> <li>• Niet slaan naar de bal.</li> <li>• Geen switch.</li> <li>• Stap om de speler heen (over the top).</li> <li>• Goede been voor.</li> <li>• Agressief op de bal.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 2 - 2 1/2 veld, man to man uitdagen van 2-tallen.		

