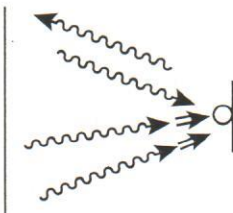
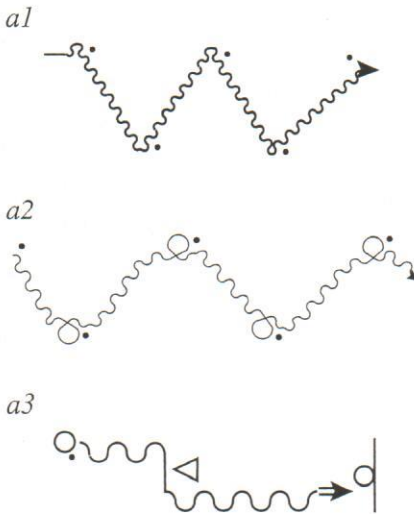
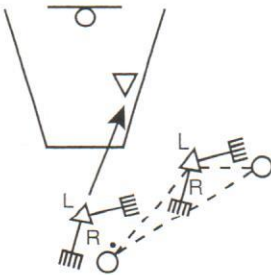


OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Lay-up, schot. Half veld, dribbel naar middenlijn, rebound eigen bal.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijk om je heen.</li> <li>• Geen bal wegtikken.</li> <li>• Oefening technisch uitvoeren.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Rustig tempo cross over dribbel bij iedere pilon. a2 Zie a1, nu reverse dribbel. a3 Dribbel recht op verdediger af, maak vlak voor hem een cross over/reverse. a4 Zie a3, bij wie wordt het minst de bal weggetikt. a5 De verdediger mag mee blijven verdedigen.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na de richtingsverandering versnellen.</li> <li>• Kijk om je heen.</li> <li>• Blijf laag.</li> <li>• Bescherm de bal.</li> <li>• Zet je voet goed voorbij de pilon.</li> <li>• De hand niet onder de bal (dragen).</li> <li>• Tijdens de dribbel lopen en geen aansluitpassen.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>Verdediging bij give and go (guard-forward).</i> b1 Verdediger staat in flat triangle (ball, you, man) zonder score, alleen positie spel. b2 Give and go zonder dribbel, passief verdedigen. b3 2-2 actief, met score en interceptie. b4 wie voorkomt de meeste aanvallen.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guard verd. zie b1, volg aanvaller tussen man en bord.</li> <li>• Grote stap naar achter, hou de aanvaller voor je.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand in passlijn.</li> <li>• Volg de aanvaller.</li> <li>• In tekening rechthoek voor, rechterhand in passlijn.</li> <li>• Split vision.</li> <li>• Let op help bij penetratie.</li> <li>• Laat de pass ontvangen.</li> <li>• Hou de aanvaller voor je.</li> <li>• Verdedig op je voeten.</li> <li>• Verdedig met gebogen knieën.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5 - 5 Hele veld, man to man. Give and go. De verdediger staat in de passlijn.		

