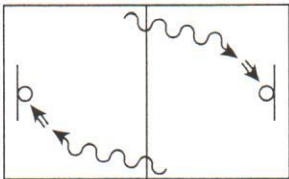
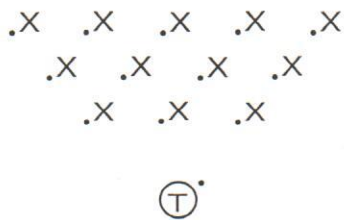
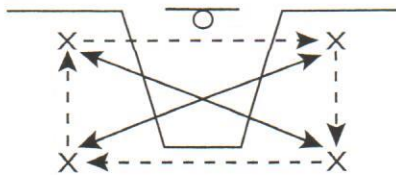


TRAINING m.1		BLOK balvaardigheid/2 - 2 aanvallend, verdedigend
OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbel, lay-up links + rechts om.	Omgangsbaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Goed 2 tellen ritme. • Strecken lichaam. • Wrist-flip.
FUNDAMENTAL 1 a1 Opgooien, bal weer vangen. a2 Zie a1 + variaties zitten, draaien, klappen, 1 hand. a3 Rond de hals, heupen, boven benen, knieën, enkels draaien links + rechts om. a4 Spreidstand achtje draaien, links + rechts om. a5 Knieheffen, achtje links + rechts om.	a1 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer doet voor. • Langzaam-snel. • Hoog-laag. • Eventueel een speler voor laten doen. • Dit moeten de spelers iedere dag thuis oefenen.
FUNDAMENTAL 2 b1 Rond de bucket 1 pass diep, loop cross laag, krijg pass van 2, 2 loopt naar 2a en krijgt pass 1a. b2 Zie b1 met passieve verdediging. b3 Zie b1 met actieve verdediging. b4 Zie b1 met score 1 - 1.	2-tal. b1 	<ul style="list-style-type: none"> • Buiten de bucket. • Gaan voor 1 - 1. • Vraag om de bal. • Houd overzicht. • Houd de vaste lijn.
SPEL Matbal In plaats van score op basket = gooien tegen mat; hele veld, man to man. Score binnen bepaald gebied, zonder dribbel/met dribbel.		

