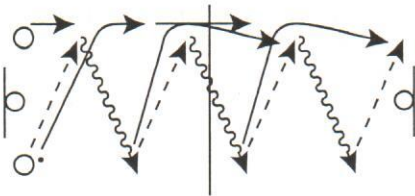
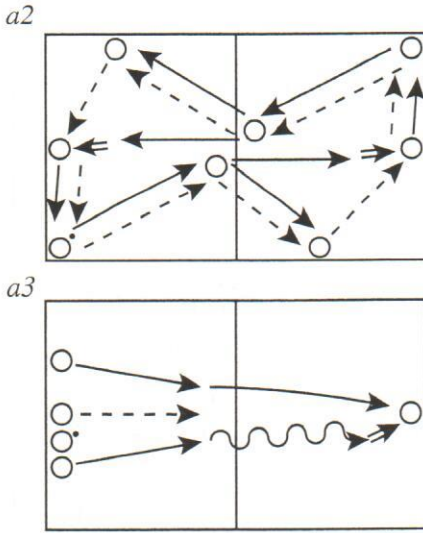
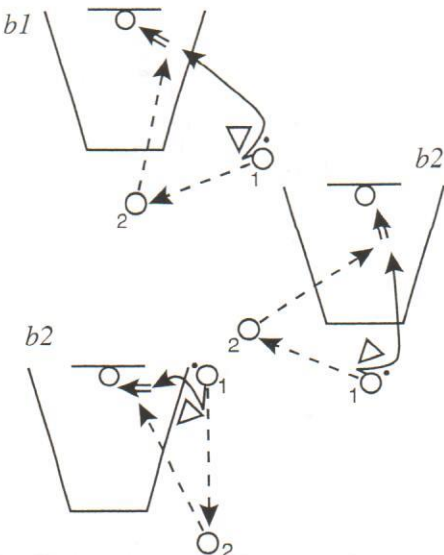


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 2-mans dribbel. - Dribbel gaat iedere keer naar links. - De pass naar rechts, kan ook wisselen.		<ul style="list-style-type: none"> • Loop achterlangs. • Rustig dribbelen. • Eindigen met lay-up. • Bij de vrije worp gaat het volgende 2-tal.
FUNDAMENTAL 1 a1 Achtje van linker en rechterkant en door het midden maak lay-up, lay-back en lay-in. a2 Zie a1, met uitbreiding van pass. a3 Lay-up vanuit 1-1. a4 Zie a3, wie maakt de meeste. a5 Pass, lay-up oefening.		<ul style="list-style-type: none"> • Van linkerkant = links dribbelen en scoren. • Vanaf de rechterkant alles met rechts. • Chest en bounce pass. • 1-1 van buiten de driepuntlijn. • Bij pass letten op vragen om de bal, en oogcontact.
FUNDAMENTAL 2 <i>Back door</i> b1 Aanvaller 1 heeft de bal en passt naar 2. 1 maakt beweging richting 2, 1 gaat via versnelling achter paaltje om, krijgt bal en maakt lay-up. b2 Andere positie. b3 Zie b1, 1 met passieve verdediger. b4 Zie b3, 2 met passieve verdediger. b5 Zie b4, actieve verdediger.		<ul style="list-style-type: none"> • Bind de verdediging door in/out en korte schijnbewegingen. • Bij richtingsverandering altijd een versnelling. • Vragen om de bal. • Dribbel altijd richting basket. • Gebruik een harde dribbel. • Houd overzicht. • Vrijkomen door aanval-ler naar buiten, verdediger houdt passlijn dicht.
SPEL 4 - 4 Man to man, half veld. Spelen met give and go + back door.		

