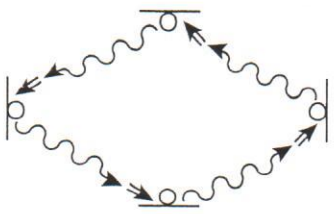
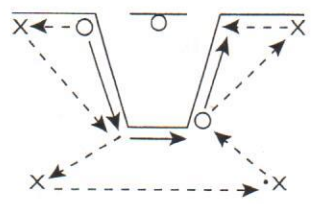
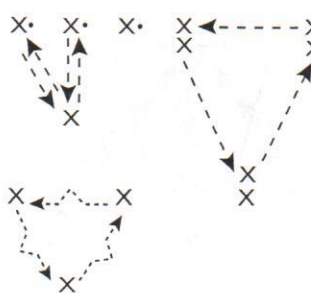
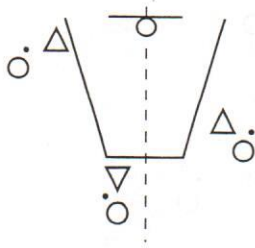


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<p>INLEIDING</p> <p>Op de lengte basket lay-up, op de breedte basket shot (links- + rechtsom).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Kijk niet naar de bal. • Goede schottechniek. • Rustig tempo opvoeren.
<p>FUNDAMENTAL 1</p> <p>a1 Bucketpass low post links, high post rechts, pass steeds 1 speler door. De postspeler beweegt langs de bucket,</p> <p>a2 Zie a1, nu de andere kant op.</p> <p>a3 Chestpass = bombardement bouncepass = drie hoekpass baseballpass = triangel.</p>	<p>a1</p>  <p>a3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag om de bal. • Pass door op tempo. • Rond af met lay-up. • Oefening voor iedereen. • Goede pass techniek. • Wissel om 3 minuten.
<p>FUNDAMENTAL 2</p> <p>b1 Korte herhaling open, cross over rockerstep en de rocker move vanuit verschillende posities,</p> <p>b2 1-1 in wedstrijdvorm begin bij 3-puntslijn,</p> <p>b3 Zie b2, andere positie wissel van puntentelling.</p>	 <p>Score vanuit open-, cross over step = 2 punten, score vanuit rockermove step = 1 punt.</p>	<p>(Open step)- stap links en terug, en ga weer links via grote stap, - bescherm de bal, - start met een harde dribbel, - beweeg richting basket, - laag blijven, - hoofd omhoog.</p> <p>(Cross over step)- korte snelle beweging, - bescherm de bal, - blijf laag, - harde dribbel richting basket, - hoofd omhoog, - stap met links en rechts voorbij is ook met linkerbeen, - blijf als aanvaller tussen de verdediger en de bal.</p> <p>(Rockerstep)- dwing de verdediger zijn voetenstand aan te passen, - vrij maken voor pass, schot of drive, - bescherm de bal, - ga inside en via de achterlijn, - ga met 1 dribbel naar de basket.</p> <p>(Rocker move)- onderneem altijd actie naar de ring, - wees niet bang voor de verdediging, - maak je lang, - korte, krachtige beweging, - maak een 1-tel stop voordat de rocker move gedaan wordt.</p>
<p>SPEL</p> <p>4 - 4 Man to man, hele veld.</p> <p>Veel passen, dus vrijlopen zonder bal.</p> <p>Dreig steeds met de 1 - 1.</p>	