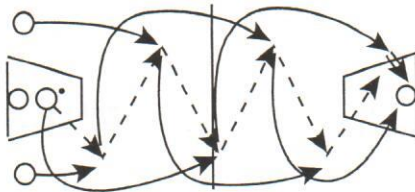
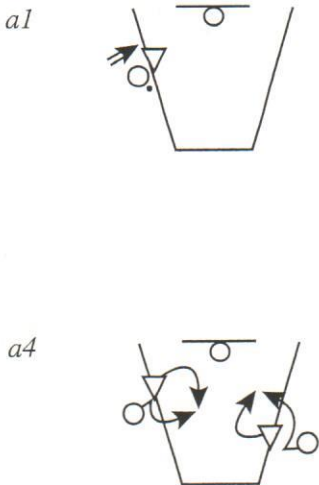
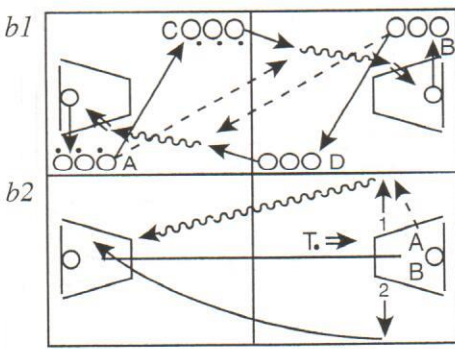


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Weave groot en klein, afronden met lay-up of jumpshot.		<ul style="list-style-type: none"> • Loop na iedere pass achterlangs. • Pass tijdens 2-tellen ritme.
FUNDAMENTAL 1 <i>Verd. rebound</i> a1 Boxing out strong side, met schutter verdedigen. a2 Aanv. = passief laat verdediger het werk doen. a3 Na boxing out kan de verd. meteen scoren. a4 De aanvaller probeert ook te rebounden. a5 Verd. rebound = 2 punten, aanv. rebound = 1 punt.		<ul style="list-style-type: none"> • Volg de schutter/aanvaller, niet de bal. • Tast de aanvaller af wat is zijn positie. • Zoek de aanvaller op loop niet van hem weg. • Aftasten met de rug van de hand. • Zet aanvaller vast door middel van front/reverse pivot. • Armen gebogen omhoog (garage).
FUNDAMENTAL 2 b1 4 rijtjes a+b geven baseballpass op c+d en maken lay-up, eigen rebound a achter c, b--d c achter b, d--a. b2 T. neemt schot a en b rebounden geef outlet aan strong side, 1+2 spelen 1-1 achter basket. b3 Wie is het sterkste koppel = speler a+1 of b+2.		<ul style="list-style-type: none"> • Goede timing met inlopen en de baseball-pass. • Probeer te scoren zonder extra dribbel. • Vraag om de bal. • Pass voor de speler. • b2 op tempo. • Let op outlet aan de goede kant. • Rebound en score = 2 punten. • Quick break.
SPEL 5-5 Hele veld, man to man. Accent op break.		

