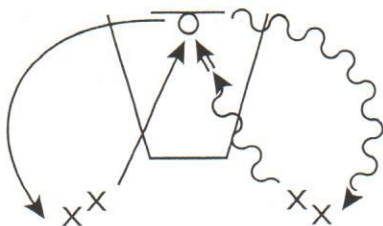
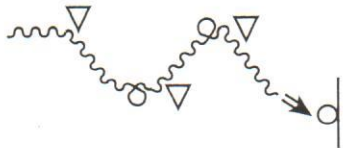
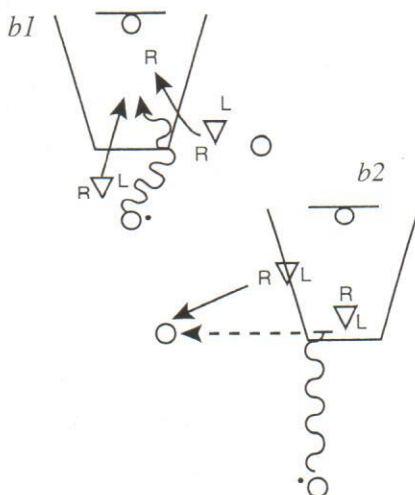


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 8-je lopen links- + rechtsom.		<ul style="list-style-type: none"> • Zelf aandribbelen. • Goed 2-tellen ritme. • Bovenhandse lay-up.
FUNDAMENTAL 1 <i>Balvaardigheid</i> a1 Dribbel hoog/laag langzaam/snel, zit, lig, tussen benen enzovoort. a2 Zie a1, nu in bewe- ging. a3 Slalom dribbel met cross over/reverse. a4 Zie a3, paaltjes worden verdedigers eindig met lay-up. Wie maakt de meeste. a5 Dribbel tikkertje.	<i>a1</i>  <p>Bal onderschept = opnieuw begin- nen, getikt = mee tikken. Wie blijft als laatste over.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kijk naar de trainer, niet naar de bal. • Hou lang balcontact. • Niet slaan op de bal. • Langzaam-snel. • Zonder/met interceptie. • Niet de bal wegtikken.
FUNDAMENTAL 2 <i>Help</i> b1 2-2, guard gaat voor penetratie verdediger van forward valt snel terug om de guard af te stoppen. b2 Help and recover (herstellen) zie b1, pass terug naar forward verdediger snel terug. b3 Andere positie. b4 Tempo opvoeren. b5 Welke verdediger krijgt de minste punten tegen.	<i>b1</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Goede verdedigende houding. • Handsen hoog en in passlijn. • Split vision. • Verdedigen op je voeten. • Niet springen naar de bal. • Ga voor doordringen. • Snel terug. • Voorkom schot. • Hard werken door de verdedigers.
SPEL 4 - 5 Hele veld. Fel verdedigen, oefen veel druk uit op de aanval. Stop de dribbel, voorkom de pass. Na onderschepping op de fast break.		

