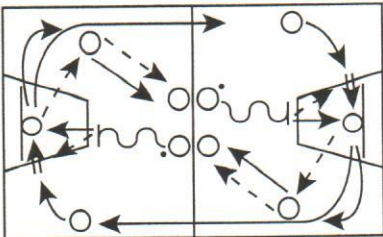
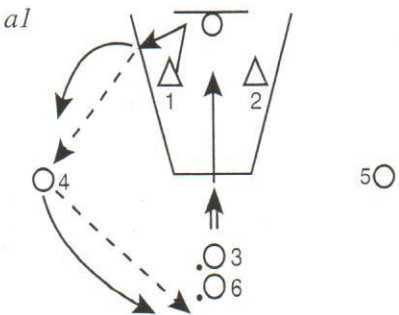
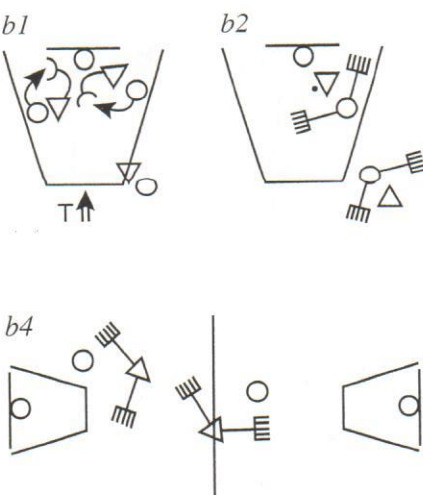


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Sheridan drill.		<ul style="list-style-type: none"> • Loop de pass na. • Goede technieken. • Overzicht. • 2 ballen.
FUNDAMENTAL 1 a1 6 spelers, schot 3 + aanv. rebound, 1 en 2 verd. rebound, wint 3, blijft schutter, wint 1/2 geeft outlet naar strong side, 3 wordt verdediger, 6 wordt schutter. a2 Zie a1, na rebound en outlet gaan 4 en 5, 1-1 naar de andere basket, afronden.		<ul style="list-style-type: none"> • Let op boxing in/out. • Strakke outlet. • Snel herstellen. • Tempo opvoeren. • Rebound onder druk. • Gebruik het lichaam. • Na rebound meteen scoren. • 1-1 op tempo • Snel terug, buiten om.
FUNDAMENTAL 2 <i>verd. van de break</i> b1 Ga met minimaal 2 spelers in de aanvals-rebound = 1 punt + score. b2 Heeft de verdediger de rebound, zit meteen op zijn huid voorkom een snelle outlet. b3 Sta goed in de passlijn bij de outlet ontvanger. b4 Bemoeilijk de pass naar het midden, stop de dribbel.		<ul style="list-style-type: none"> • Altijd voorbereid zijn op een break. • Op je hoede zijn storen. • Ga voor de interceptie. • Goede opstelling. • Blijf bij je man agressief op de bal. • Snel herstellen.
SPEL 5-5 Hele veld, man to man. Accent op verdediging. Verdedigen van de break.		

