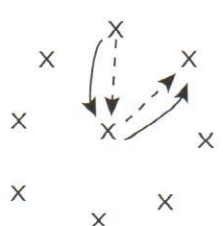
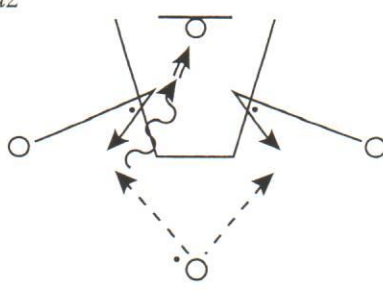
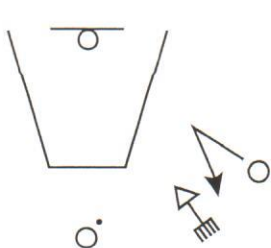


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> Pass en volg.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventueel meer spelers in de cirkel.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> a1 Volg je partner, deze bepaalt tempo en richting. a2 V-cut (in/out) om pion heen. a3 Van een andere positie. a4 Om pion, krijg pass en ga voor lay-up. a5 Wie maakt de meeste goede lay-ups na een goede V-cut.	Vrij door de zaal. a2 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere eind dan startpositie.</li> <li>• Richtingsverandering dan tempoversnelling.</li> <li>• Alleen de bal geven als de V-cut goed is!!</li> <li>• Rebound eigen bal.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> b1 De passieve aanvaller probeert vrij te komen om de bal te krijgen, de verdediger voorkomt dit. b2 Zie b1 heeft de aanvaller de bal is 1 punt, heeft de verdediger de bal is 2 punten. b3 Wie maakt de meeste punten. b4 Vrijkomen van een andere positie.	Vrijkomen binnen vast gebied (niet het hele veld). b1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passief aanvallen.</li> <li>• Geef de verdediger de kans zich goed op te stellen.</li> <li>• Vertel zo weinig mogelijk over de verdedigende houding.</li> <li>• Laat de verdediger zelf ontdekken.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 6 - 6 Hele veld, man to man. Iedereen moet de bal gehad hebben, dan pas scoren door middel van 1 - 1 (geen helpverdediging). Niet op een kluitje. Lay-up telt dubbel.		

