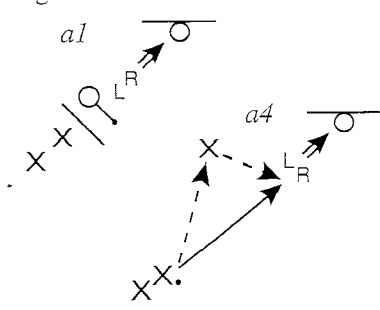


TRAINING m.5		BLOK lay-up links/dribbel
OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<p>INLEIDING</p> <p>Dribbeltikkertje (links + rechts).</p>	Vrij door de zaal basketballijnen aanhouden.	<ul style="list-style-type: none"> • Getikt of de bal niet meer onder controle is wisselen van tikker.
<p>FUNDAMENTAL 1</p> <p>a1 Bal van hand afpakken, lay-up links.</p> <p>a2 Aangever gooit de bal iets op, de bal moet dus in de lucht gepakt worden.</p> <p>a3 Zie a2, met pass.</p> <p>a4 Give and go + lay-up links.</p> <p>a5 Lay-up uit pass wie maakt de meeste in 3 minuten.</p>	<p>3-tal per basket, 2 ballen eigen bal afvangen</p>  <p>In omgangsbaan met 4 passers. 3x wisselen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eerst rechts afzetten dan bal oppakken en 2 tellenritme. • Let op bal en speler in de lucht op moment vastpakken bal. • Alle goede lay-ups tellen = met juist 2 tellenritme en goede schot hand.
<p>FUNDAMENTAL 2</p> <p>b1 Dribbel links + rechts, 2-tal, volg de man.</p> <p>b2 Op teken dribbelt nummer 1 om nummer 2 heen met lage dribbel, links en rechts.</p> <p>b3 1 dribbelt hoog 2 pakt de bal af, links en rechts.</p> <p>b4 Zie b3, mag de bal van iedereen afpakken.</p> <p>b5 Zie b3 en b4, op teken stilstaande dribbel, afpakken.</p>	<p>Kris-kras, vrij over het basketbalveld.</p> <p>Kris-kras door elkaar.</p> <p>Vrij door de zaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rechterdribbel= linksom. • Linkerdribbel= rechtsom. • Geen P's (persoonlijke fouten). • Bal beschermen door middel van zelf tussen bal + verdediger te blijven. • Kijk om je heen. • Ontwijken door richtingsveranderingen snelheid vermeerderen.
<p>SPEL</p> <p>3 - 3 Over hele veld. Wisselen bij score. De verliezer gaat zitten.</p>		