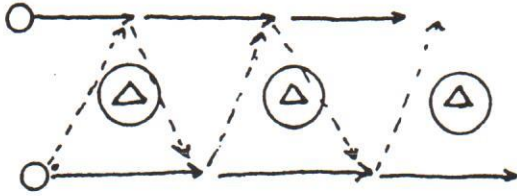
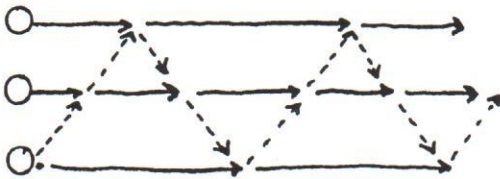


- d. Als oef. b; in de drie cirkels van het veld staan verdedigers, die de passes moeten proberen te onderscheppen.



- e. Als oef. b; drietallen.



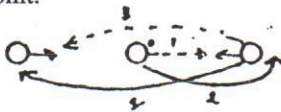
- f. Als oef. e; na het vangen wordt een korte dribbel gemaakt.

- g. Weave.

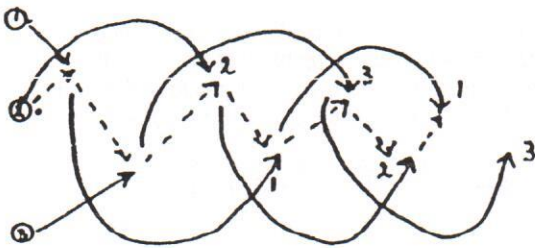
Per drietal een bal. Lengte zaal.

Opbouw:

- Rijtje lopen (achtje). Er moet op worden gelet, dat steeds aan dezelfde kant wordt aangesloten en dat de vanger de bal een paar passen tegemoet komt.



- Idem; wandelend over de lengte van de zaal.

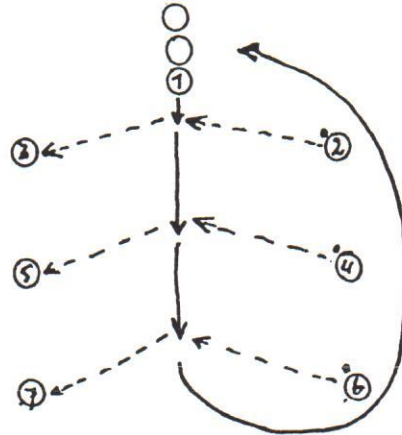


- Idem; in een lichte looppas; na de pass zo snel mogelijk achter de vanger langs doorlopen tot balhoogte.
- Idem; met afronden op de basket; de speler, die ter hoogte van de vrije worplijn de bal heeft maakt een lay up.

- h. Weave heen; twee tegen één terug.

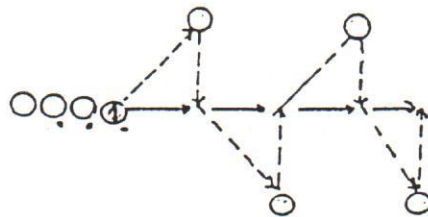
Op de heenweg wordt een weave gelopen. De speler, die heeft geschoten wordt verdediger. De twee aanvallers moeten worden opgevangen bij de vrije worplijn op de andere speelhelft.

- i. Drie ballen; speler 1 ontvangt de bal van 2 en passt door naar 3; vervolgens loopt hij door, ontvangt de bal van 4 en passt naar 5; hierna krijgt hij de bal van 6 en passt hij naar 7; speler 1 sluit aan achter de rij waar hij is begonnen.



- j. Vier spelers staan aan de buitenzijden van de zaal schaaksgewijs opgesteld; al passend gaat speler 1 naar de andere kant.

- deze oefening moet in een behoorlijk tempo worden uitgevoerd.



- k. Speler 2 komt de pass van speler 1 tegemoet en plaatst naar de inkomende nummer 3. Speler 3 passt weer terug naar 1. Zowel 3 als 2 sluiten achter hun eigen rij aan.

