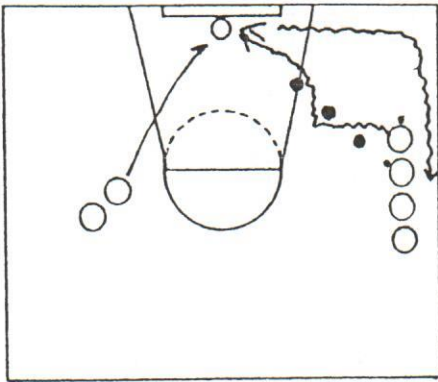
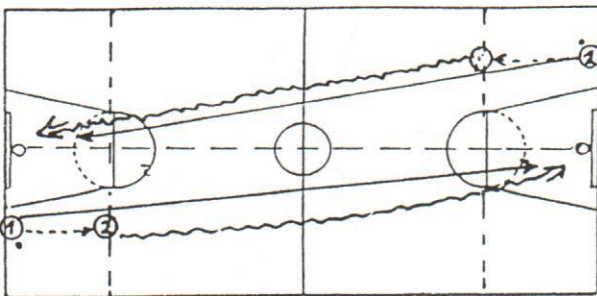


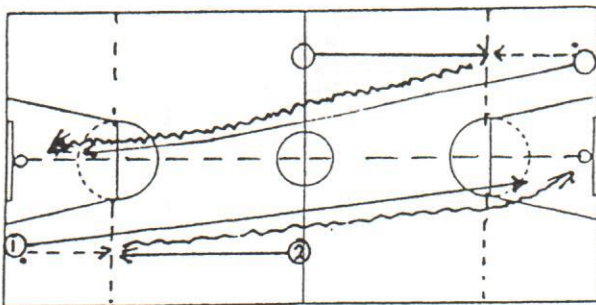
16. Dribbel tussen de pilonnen door en maak een lay up. De andere rij vangt af.



17. Speler 1 plaatst naar 2, die op snelheid naar de basket dribbelt en een lay up maakt. Speler 1 sprint achter hem aan en verdedigt (eerst passief, later actief). De denkbeeldige lijn tussen de twee baskets mag niet worden overschreden. Hierna worden de rollen omgedraaid en in omgekeerde richting op de andere basket gewerkt.

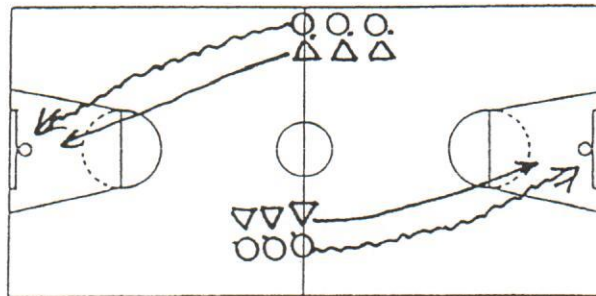


18. Als vorige oef. Speler 2 loopt nu de pass tegemoet vanaf de middenlijn en ontvangt de bal ter hoogte van de vrije worplijn. Om weg te kunnen dribbelen moet hij eerst pivoteren.



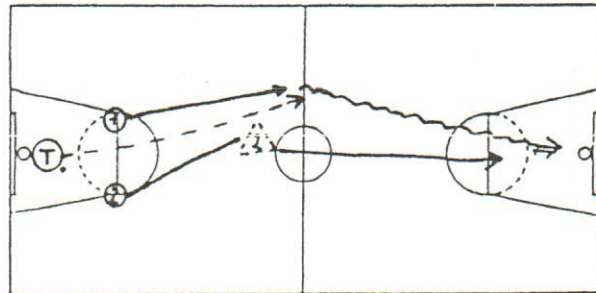
19. De aanvaller dribbelt naar de basket en tracht te scoren. De verdediger start bij de eerste stuit op de grond en probeert, om het scoren te beletten, eerder bij de basket te zijn dan zijn tegenstander. Na de actie aansluiten bij de andere rij en wisselen van functie.

- Let er op, dat de aanvaller en verdediger op het moment van starten naast elkaar staan. Blijkt echter, dat de oefening voor de verdedigers te gemakkelijk is, dan geven we de aanvaller een voorsprong van meerdere dribbels.
- Eerst passief, later actief verdedigen,



20. De spelleider rolt, stuit of gooit de bal tussen twee spelers door, die met de rug naar hem toe staan. Op het moment, dat deze spelers de bal zien, proberen zij beiden deze te bemachtigen. Degene die de bal pakt, dribbelt naar de overkant en maakt een lay up terwijl de andere speler verdedigt.

- Loop langs de zijkanten terug.



21. Op de ene basket moet een dribbel-lay up gemaakt worden; op de andere wordt give and go gespeeld. Steeds eigen schot afvangen en achter de andere rij aansluiten. Op de open stukken moet worden gedribbeld.

