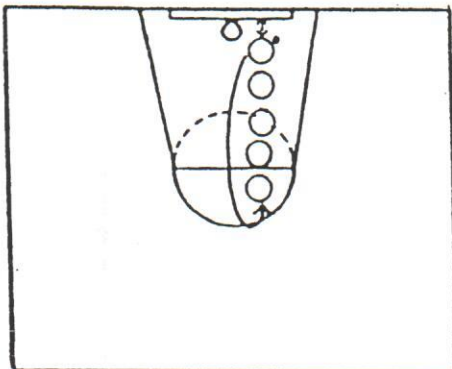
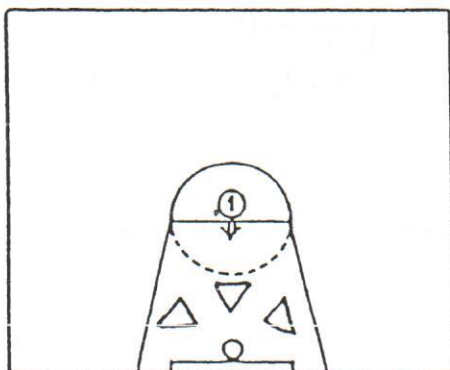


8. Extra oefenstof

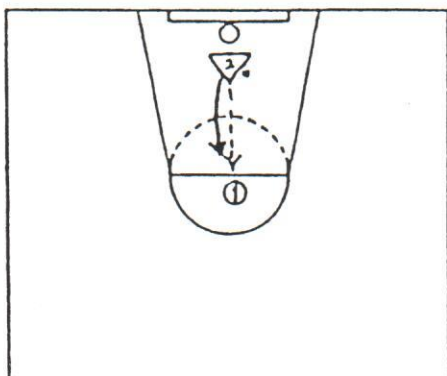
- a. De bal wordt tegen het bord getipt, zonder dat deze op de grond komt. Na de beurt achter aansluiten. De eerste speler gooit de bal tegen het bord. De terugkaatsende bal wordt vervolgens steeds door de volgende speler in de sprong tegen het bord getipt.



- b. Per viertal een bal. Aanvaller 1 schiet vanaf de vrije worplijn. De drie verdedigers 'vechten' voor de rebound. Wie twee rebounds heeft mag doelen.



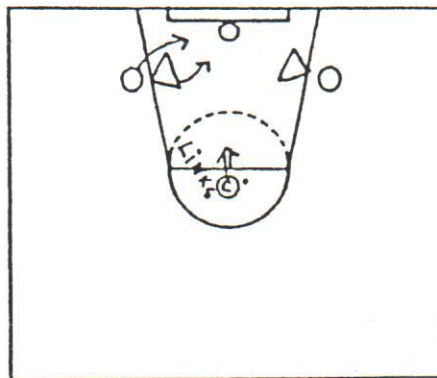
- c. Eén-tegen-één. Verdediger 2 passt naar aanvaller 1 en gaat de bal achterna om te verdedigen. De aanvaller schiet of speelt 1-1. Beiden gaan in de rebound. Na een verdedigingsrebound wordt van functie gewisseld.



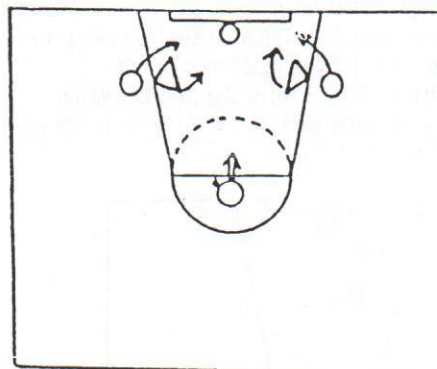
- d. Twee-tegen-twee.

Bij iedere bucketlijn staat een duo. De spelleider doelt vanaf de vrije worplijn en roept welk tweetal moet rebounden. De speler, die de rebound veroverd wordt/blijft aanvaller.

- kan ook in wedstrijdvorm.

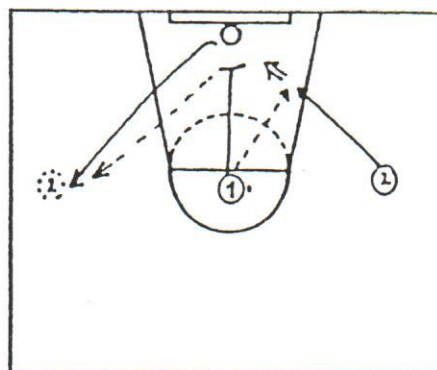


- e. Als oef. d; beide tweetallen gaan in de rebound. Bij een verdedigingsrebound wordt van functie gewisseld.



- f. Outlet.

Speler 2 komt in, ontvangt de pass van 1 en schiet. Speler 1 reboundt en passt naar 2, die positie heeft gekozen aan de zijlijn.



- g. Als vorige oefening. Beide spelers gaan in de rebound. Wie de bal niet heeft biedt zich aan als aanspeelpunt aan de zijkant.