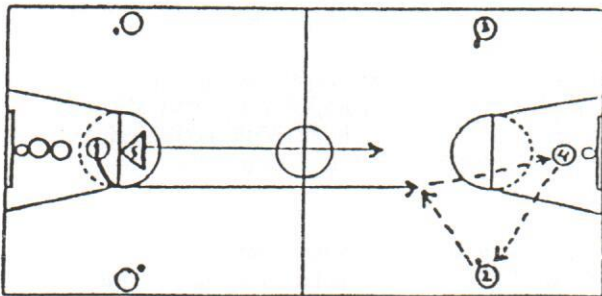


relatief klein zijn. Bij verandering van ritme wordt getracht de verdediger uit zijn evenwicht te krijgen door een onregelmatige pasfrequentie.

3.5. *Aanleren van verandering van snelheid en ritme:*

- Steigerungen; de snelheid wordt regelmatig opgevoerd tot 3/4 van het maximum.
- Starten; vanuit een grove staande starthouding (1), uit een zittende (2) of liggende houding (3) plotseling wegsprinten.
- Versnellen; vanuit gewone pas, op signaal wegsprinten; idem vanuit een rustige looppas.
- Op ieder signaal veranderen van snelheid of ritme.
- Tweetallen; volg de snelheid en bewegingen van je partner.
- Speler 1 probeert zich vrij te spelen om van 2 of 3 de bal te ontvangen en deze door te passen naar 4; vervolgens past 4 de bal terug naar 2 (of 3). Hierna verloopt de oefening in de richting van de andere bucket; speler 4 is nu aanvaller en 1 verdediger, 5 neemt de plaats in van 4.



3.6. *Verandering van richting:*

Een plotselinge richtingsverandering stelt de aanvaller in staat vrij te komen van zijn tegenstander om de bal te ontvangen. Bij een verandering naar links, wordt afgezet met het rechterbeen. Het front wordt in de nieuwe bewegingsrichting gekeerd. De nieuwe richting wordt ingezet met enige felle korte passen.

3.7. *Aanleren van verandering van richting:*

- Vier rijtjes; korte richtingsveranderingen naar links.
-Idem naar rechts.



- Als oef. a. Korte richtingsveranderingen naar links en langere naar rechts (of andersom).



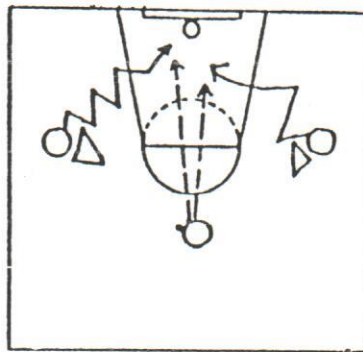
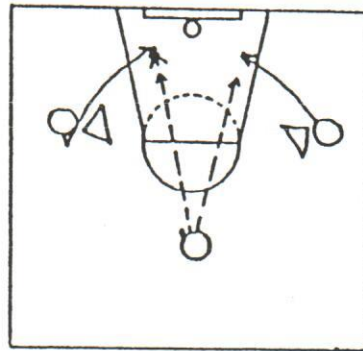
- Zig-zagloop.



- Als oef. c. Nu met een verdediger.
- Als oef. f van 3.5. Speler 1 maakt richtingsveranderingen om zich vrij te spelen.

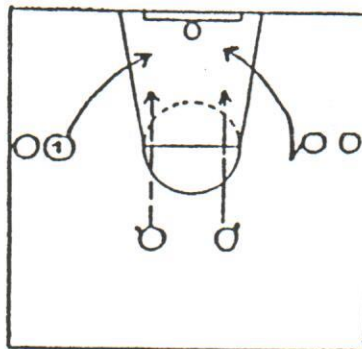
3.8. *Insnijden (cutting):*

Hieronder moet worden verstaan, het plotseling wegsprinten in de richting van de basket. Meestal gebeurt dit in combinatie met: veranderen van snelheid en richting, pivoteren en stoppen, en schijnbewegingen. Een juiste timing en een snelle start zijn zeer belangrijk om één of meerdere stappen winst te verkrijgen op de tegenstander, zodat men 'open' komt voor een pass. Bovendien verloopt het insnijden altijd in een rechte lijn of in een serie lijnen met scherpe hoeken.



3.9. *Aanleren van het insnijden:*

- Zonder verdediger; speler 1 snijdt in, ontvangt de pass en doelt.



- Als oef. a. Nu met verdedigers.