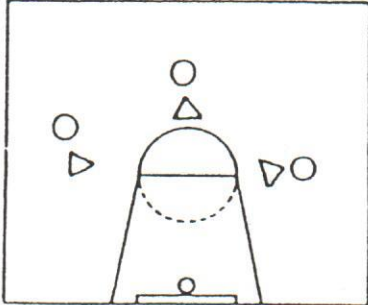
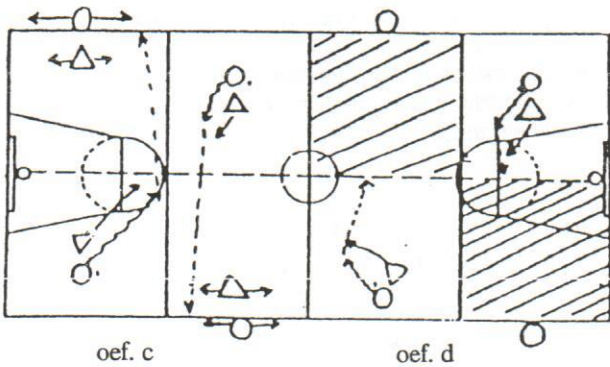


**C2. Aanleren:**

- a. 1-1; tweetallen rond de bucket; de aanvaller moet proberen te scoren; er is maar één dribbel toegestaan.
- b. Als oef. a; er zijn twee dribbels toegestaan.



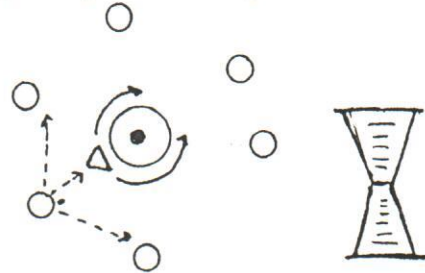
- c. Breedterichting van de zaal op een klein gemarkeerd speelveld; viertallen; in het niet-gearceerde vak wordt 1-1 gespeeld; de aanvaller tracht door te dribbelen de verdediger kwijt te raken en te passen naar een medespeler achter de eindlijn; deze speler mag zich niet verplaatsen om de bal te vangen; de medespeler van de verdediger is scheidsrechter; bij een onderschepping, overtreding of fout van de aanvallers wordt van functie gewisseld; iedere goede pass is een punt.



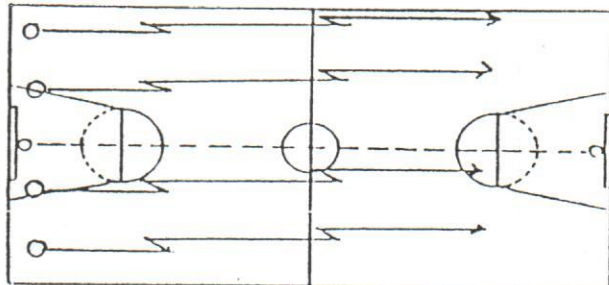
- d. Als oef. c; de 'vanger' mag zich achter de eindlijn vrijlopen, maar voor hem probeert de andere verdediger de pass te onderscheppen.

**12. Extra oefenstof**

- a. Blijf tussen man en doel.  
Vijf à zeven spelers staan in een cirkel. In het midden ligt een hoepel met daarin twee op elkaar gestapelde pilonnen. Eén speler verdedigt het doel zonder de hoepel te raken. De aanvallers passen elkaar de bal toe en proberen door middel van een chestpass de pilonnen om te gooien.



- b. In de basketbalcirkels staan tweetallen. Probeer bij elkaar de knie te raken.
- c. Lengte van de zaal; achterwaarts verplaatsen met rechervoet voor; op signaal worden drie agressieve passen voorwaarts gemaakt, daarna gaat men weer achterwaarts verder. Als de andere eindlijn wordt bereikt, wordt naar het startpunt teruggesprint en de oefening vervolgd met achterwaarts verplaatsen met het linkerbeen voor.  
- Eventueel handen op de rug.



- d. Zijwaarts verplaatsen tussen de aangegeven lijnen (eventueel de handen op de rug).

