

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

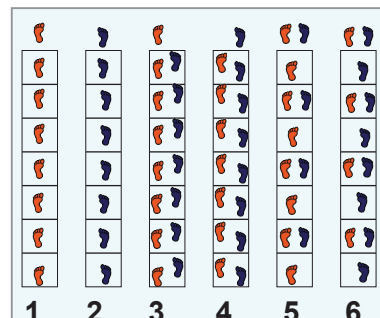
- * individueel
- * ladder(s)

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

oefeningen

1. hinken op linker been
2. hinken op rechter been
3. 2 voeten in met links beginnen
4. 2 voeten in met rechts beginnen
5. stap links - 2-voetenlanding
6. stap rechts - 2-voetenlanding


thema 1 strekwrp uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * hesjes en pilon als doel

regels

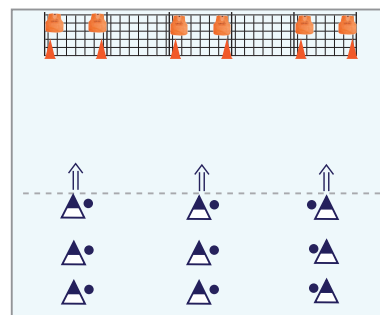
- afstand tot het doel ca. 6 meter
- een hesje of pilon raken = 1 punt
- individuele puntentelling
- eventueel puntentelling per 3-tal

opdracht

vanuit stand een hesje of pilon raken met een strekwrp

aandachtspunten

- armhouding bij het schot
- zo hard mogelijk gooien


thema 2 onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 2 ballen

regels

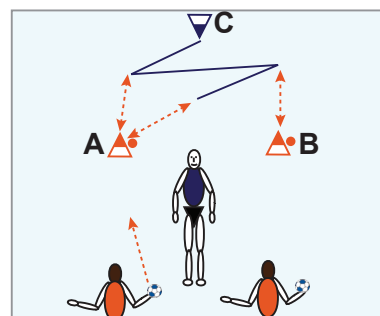
- breng C in beweging
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

opdracht

A en B spelen na elkaar slecht geplaatste ballen naar C, C vangt de bal en speelt goed terug naar A en B

slecht geplaatste ballen:

1. links of rechts van C
2. hoog of laag voor C
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * paaltje, pilonnen en hesjes in het doel

regels

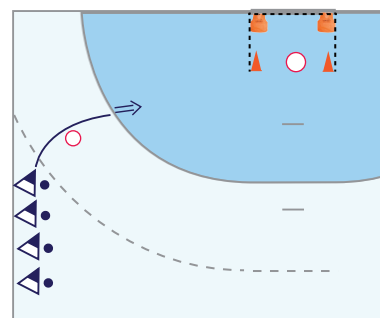
- het paaltje mag je niet raken
- pilon of hesje raken is 1 punt
- als iedereen heeft geschoten ga je de bal ophalen
- loopfout is toegestaan

opdracht

na een aanloop een sprongschot maken

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen
- je gooit de bal in de verre hoek tegen de pilon of het hesje aan


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn