

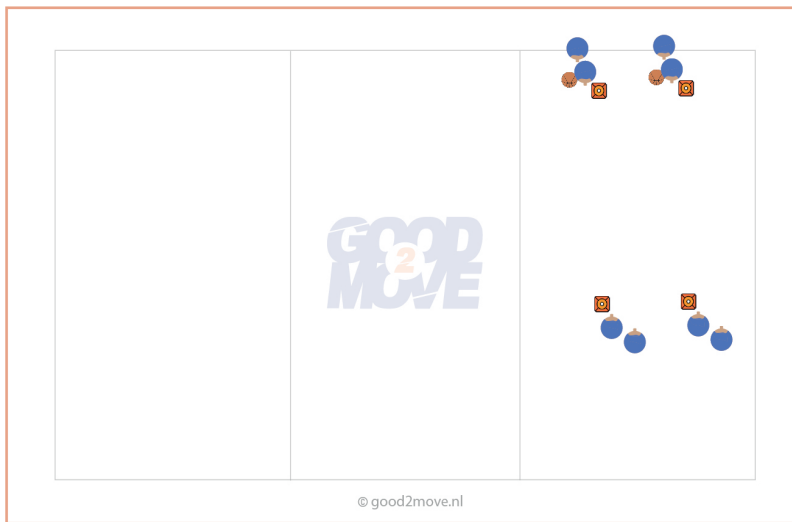
OEFENVORM 1: CHEST EN BOUNCEPASS

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

-1 basketbal per groepje.

Bewegingsopdracht

Oefen de Chest en Bounce pass in de volgende oefenvorm.

Organisatie

Speel op een hele, halve of 1/3 zaal. Maak groepjes van minimaal 2 leerlingen. Sta tegenover elkaar op 5 meter afstand. Elk groepje heeft een basketbal.

Uitvoering

De leerlingen spelen de bal naar elkaar toe door middel van een chest-pass (niveau 1), bounce-pass (niveau 2) of overhead pass (niveau 3). Bij groepen groter dan 2 leerlingen ren je achter de bal aan en sluit je aan bij de overkant.

Aandachtspunten

Chest- pass:

- Vanuit de borst, vingers gespreid.
- Handen naar buiten uitklappen.
- Uitstappen met 1 voet.

Bounce-pass:

- Zie bovenstaand.
- Stuit op 2/3e van de afstand.

Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand verkleinen.

Moeilijker:

- Afstand vergroten.
- Zo snel overspelen

