

STAP 1: NETJE TRAP

GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHieten

MIKKEN



Materiaal

Per situatie:

- 4 pionnen
- Goal/Muur
- 1 Bal per tweetal

Bewegingsopdracht

Oefen het schieten door direct het/de net/muur te raken.

Organisatie

Speel buiten of op 1/3e zaal. Zet op elke 5m van de goal een pion neer tot 20m. spelers 1 met bal nemen plaats op de lijn, spelers 2 staan op de volgende lijn te wachten.

Uitvoering

Alles spelers 1 schieten op het teken van de aanvoerder de bal direct tegen het net. Raak? Volgende ronde een lijn verder. Mis? Volgende ronde nog een keer van zelfde afstand. Spelers 1 halen de bal, Nu schieten spelers 2. Dit gaat door tot 1 iemand de 4e pion raak schiet.

Aandachtspunten

Schieten (in volgorde):

- 3 passen naar achter, 2 naar de zijkant.
- Versnellende aanloop.
- Standbeen naast bal.
- Leun naar achteren.
- Raak bal met wreef.
- Middelpunt bal.
- Wijs bal na.

Differentiatie

Makkelijker:

- Goal groter maken.
- Afstand kleiner maken.

Moeilijker:

- Goal kleiner maken.
- Afstand groter maken.