

OEFENVORM 1: OPEN DRAAIEN EN AFRONDEN

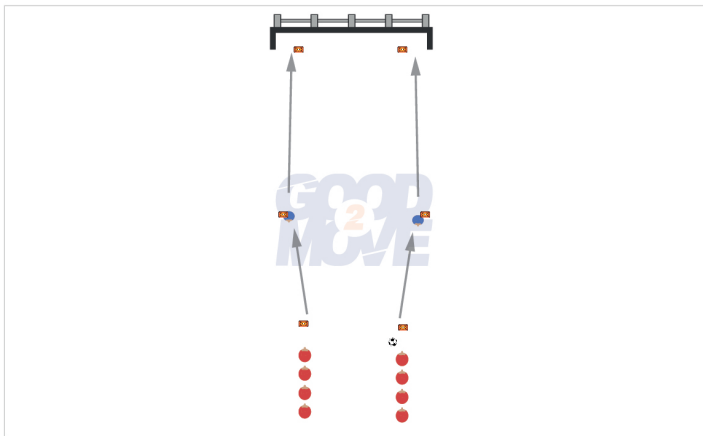
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



© good2move.nl

Materiaal

Per situatie:

- 6 Pionnen
- 6 Ballen
- 1 Goal

Bewegingsopdracht

Oefen het afronden na het aannemen en opendraaien.

Organisatie

Zet twee pionnen neer op 12m en twee pionnen op 20m van het goal. Bij de pionnen op 12m staat 1 speler. De rest staat in de rij op 20m. Elk rijtje een aantal ballen. Op 1m van de doelpalen staat 1 pion.

Uitvoering

Speler pion 1 passt naar speler pion 2. Deze neemt aan, draait open en schiet op goal. Punten: bal in het goal tussen de pionnen = 1 punt. Bal tussen de paal en pion = 2 punten. Bal direct in het net (zonder grond raken) = punt extra. Na schot zelf de bal halen en achteraan sluiten. Speler pion 1 loopt naar pion 2. Rijtjes werken tegelijk.

Aandachtspunten

- Maak een vooractie.
- Probeer 2x te raken.
- Neem de tijd om te mikken.
- Denk aan de stappen van het schieten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand verkleinen.

Moeilijker:

- Maximaal 2x raken,
- Rechts aannemen is links schieten.

