

STAP 2: AANNEMEN EN OPENDRAAIEN

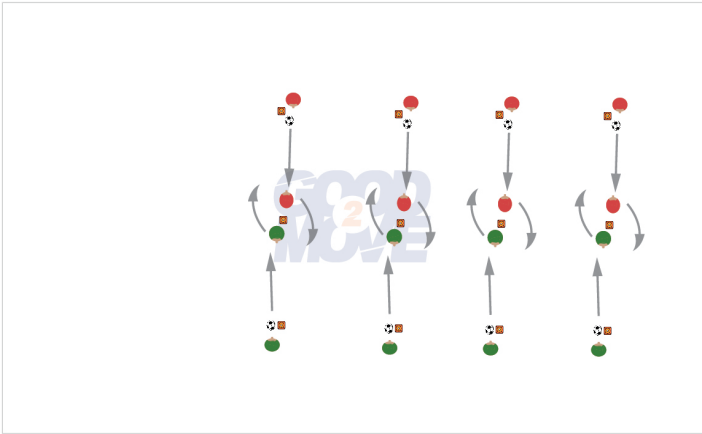
GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



© good2move.nl

Materiaal

Per situatie:

- 3 Pionnen
- 2 Bal

Bewegingsopdracht

Oefen de bal aanname en draai open.

Organisatie

Afhankelijk van aantallen voor elke zaalgrootte mogelijk. Zet twee pionnen neer op een afstand van 10m. In het midden staat nog een pion. 2 spelers staan bij de pion in het midden. De rest verdeelt zich over de andere pionnen. De rijtjes hebben allebei een bal.

Uitvoering

Niveau 1: Spelers passen de bal naar speler in het midden, aanname goede been, draai open en speel naar de eerste in de andere rij. (rijtjes starten tegelijk)
 Niveau 2: Bovenstaand, maar aanname met mindere been.
 Niveau 3: Bovenstaand, maar aanname met buitenkant voet.

Aandachtspunten

- Begeleid de bal naar de juiste richting.
- Aannemen met binnenkant voet.
- Beweeg naar de bal toe.
- Lichaam over de bal.
- Voet ontspannen.

Differentiatie

Makkelijker:

- Zachter inspelen.
- Vaker de bal raken.

Moeilijker:

- Harder inspelen
- Maak een vooractie.