

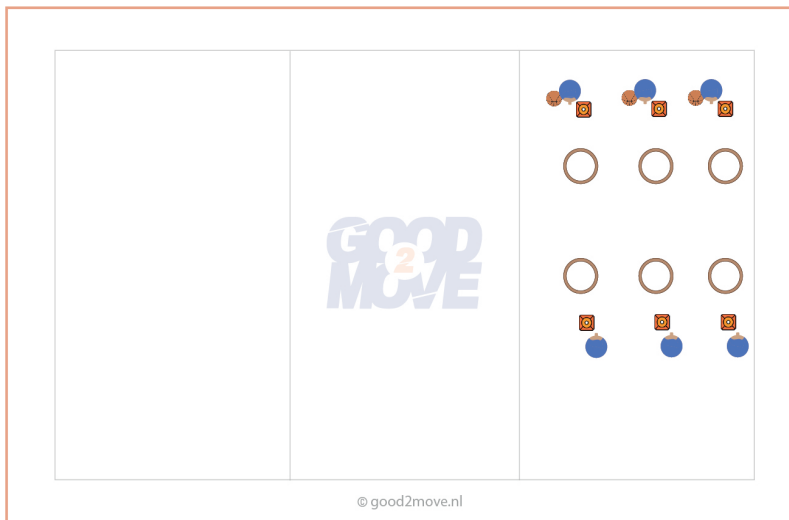
OEFENVORM 2: BOUNCE PASS MET HOEPEL

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 1 hoepel per leerling.
- 1 basketbal per groepje.

Bewegingsopdracht

Oefen de Bounce pass met behulp van een hoepel.

Organisatie

Speel op een hele, halve of 1/3 zaal. Maak tweettallen en beide een hoepel. Sta tegenover elkaar op 6 meter afstand. Hoepels liggen 2m voor de leerling op de grond. 1 leerling begint met de bal.

Uitvoering

De leerlingen spelen de bal naar elkaar toe via een stuiter in de hoepel. Lukt dit 10x wordt de afstand groter. Let op: bal mag 1x stuiten.

Aandachtspunten

Bounce pass:

- Vanuit de borst, vingers gespreid.
- Handen naar buiten uitklappen.
- Uitstappen met 1 voet.
- Stuit op 2/3e van de afstand.

Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand verkleinen.
- Stuitervak groter maken (krijt).

Moeilijker:

- Afstand vergroten.
- Stuitervak kleiner maken (krijt)

