

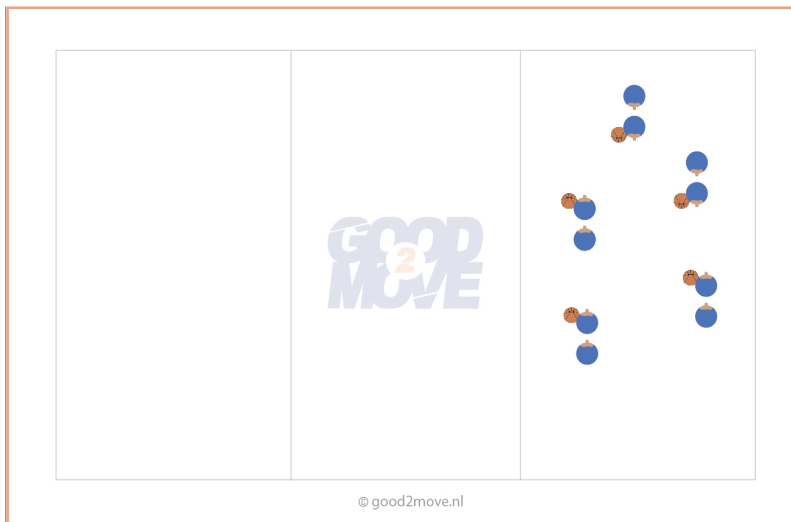
OEFENVORM 2: DRIBBELEN ACHTERVOLGEN

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 1 Basketbal per tweetal.

Bewegingsopdracht

Follow the leader met een basketbal.

Organisatie

Speel op 1/3e zaal of groter. Maak 2-tallen. De leider werkt zonder bal, de volger werkt met bal.

Uitvoering

De groep verspreid zich over het vak. Bij het start signaal beginnen de leiders met lopen. De volgers volgen al dribbelend de leider. Probeer in de buurt te blijven. Uitbreiding: commando's die uitgevoerd moeten worden voordat je verder mag. Bijv: maak een viertal of zit op de grond.

Aandachtspunten

Dribbel:

- Begeleid de bal.
- Lang contact met de bal.
- Buig licht door je knieën.
- Stuit de bal schuin voor je.
- Gebruik andere hand om de bal te beschermen.

Differentiatie

Makkelijker:

- Langzamer lopen
- Buiten de groep om lopen.

Moeilijker:

- Meer snelheid.
- Wedstrijdvorm.

