

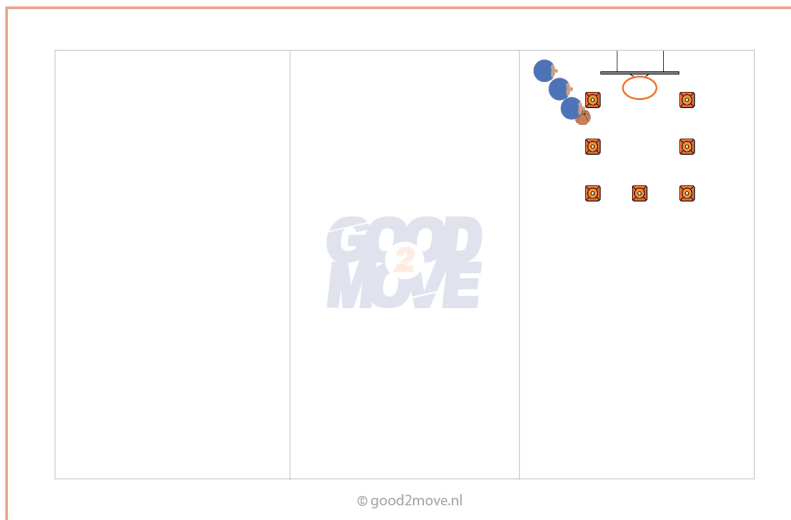
OEFENVORM 2: SHOOT AROUND THE BUCKET

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 1 bal
- 1 basket
- 7 pionnen

Bewegingsopdracht

Schiet van verschillende plekken rond de bucket en scoor de meeste punten.

Organisatie

Speel op een kwart of 1/3 zaal (met basket). Speel met 3 of 4 spelers. Plaats op 7 punten om de bucket een pion.

Uitvoering

Speler 1 start en gooit vanaf alle 7 pionnen 1x op de basket. Elke rake bal = 1 punt. Speler 2 vangt de bal onder de basket en gooit ze terug. Na 7 worpen wisselen van positie. Speler met de meeste punten wint. Speel op tijd of tot een aantal punten.

Aandachtspunten

Set shot:

- 1 hand achter en 1 hand naast de bal.
- Vingers gespreid, voeten richting basket.
- Zak door de knieën.
- Maak een zwanenhals met de schiet-arm
- Schiet met een boog.

Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand kleiner maken.

Moeilijker:

- Afstand groter maken.
- Scoren vanuit een dribbel.

