

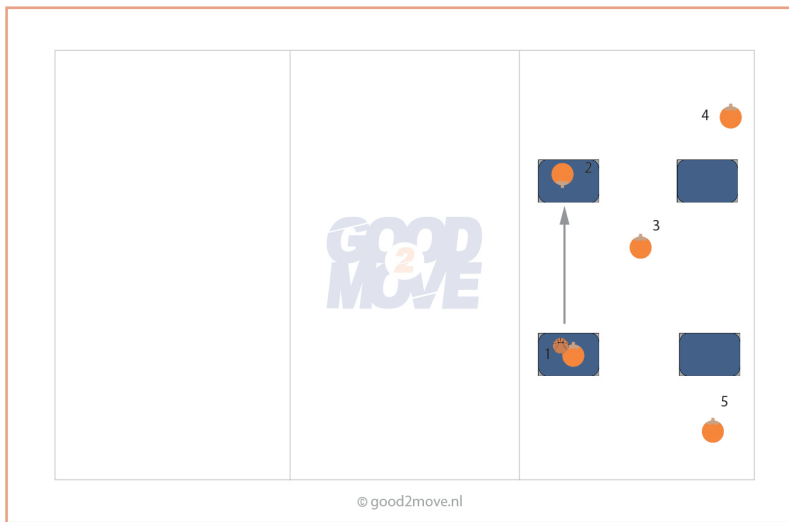
# OEFENVORM 3: CHEST PASS OP VOLGORDE

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



## Materiaal

- 4 matjes
- 1 basketbal per groepje.

## Bewegingsopdracht

Oefen de chest-pass en houd de goede volgorde aan.

## Organisatie

Speel op een hele, halve of 1/3 zaal. Leg in het vak 4 matjes/hoepels. Maak groepjes van 5 leerlingen. Elke groep heeft een bal.

## Uitvoering

Alle leerlingen krijgen een nummer (1 t/m 5). Speler 1 passt naar speler 2 etc. en speler 5 passt weer naar speler 1. Je mag pas een bal ontvangen als je op een matje (in hoepel) staat. Je mag er pas op als als degene voor jou vangt. Maximaal 1 speler op een vangplek. Na de pass weer van het matje af. Rest van de tijd beweeg je door het vak.

## Aandachtspunten

Chest-pass:

- Vanuit de borst, vingers gespreid.
- Handen naar buiten uitklappen.
- Uitstappen met 1 voet.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand matten verkleinen.
- Je mag altijd op een matje staan.

Moeilijker:

- Snelheid verhogen.
- Afstand matten vergroten.
- Elke keer een ander matje.

