

# OEFENVORM 3: KAATSEN EN AFRONDEN

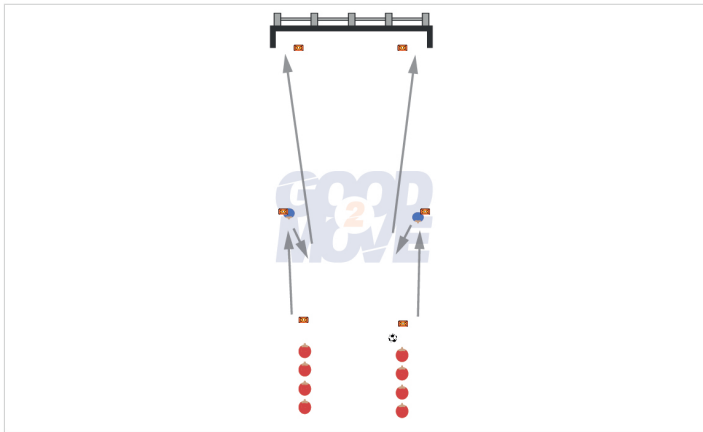
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



## Materiaal

Per situatie:

- 6 Pionnen
- 6 Ballen
- 1 Goal

## Bewegingsopdracht

Oefen het afronden na het kaatsen.

## Organisatie

Zet twee pionnen neer op 12m en twee pionnen op 20m van het goal. Bij de pionnen op 12m staat 1 speler. De rest staat in de rij op 20m. Elk rijtje een aantal ballen. Op 1m van de doelpalen staat 1 pion.

## Uitvoering

Speler pion 1 passt naar speler pion 2. Deze kaatst de bal terug en speler 1 rond af. Punten: bal in goal tussen de pionnen = 1 punt. Bal tussen paal en pion = 2 punten. Bal direct in het net (zonder grond raken) = punt extra. Na schot zelf de bal halen en achteraan sluiten. Speler pion 1 loopt naar pion 2. Rijtes werken tegelijk.

## Aandachtspunten

- Maak een vooractie.
- Lichaam over de bal.
- Kaats op het goede been.
- Neem de tijd om te mikken.
- Denk aan de stappen van het schieten.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand verkleinen.

Moeilijker:

- Schieten met moeilijke been.
- Hesje ophangen voor extra pt.

