

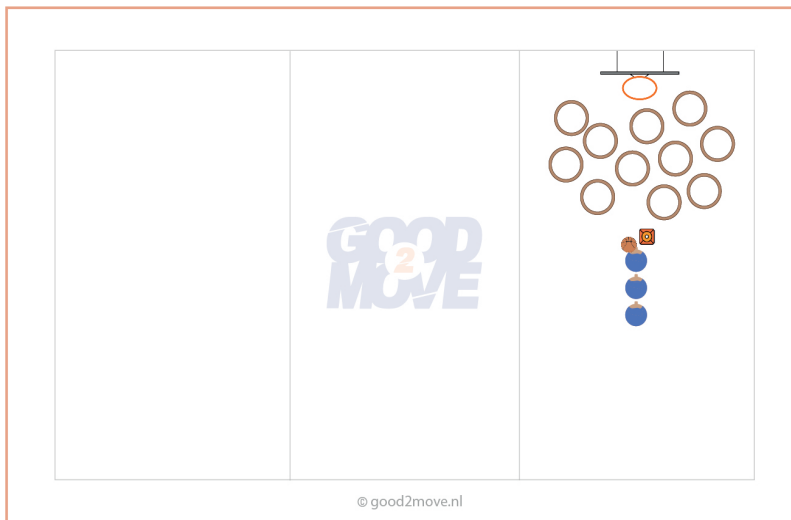
## OEFENVORM 3: HOEPEL BASKETBAL

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN

**Materiaal**

- 1 bal
- 1 pion
- 1 basket
- 10 Hoepels

**Bewegingsopdracht**

Schiet van verschillende afstanden en scoor de meeste hoepels.

**Organisatie**

Speel op een kwart of 1/3 zaal (met basket). Leg de hoepels op verschillende afstanden van de basket. Maak een groepje van 3 of 4 spelers die tegen elkaar spelen of twee teams van elk 3 spelers. Teams strijden tegen elkaar.

**Uitvoering**

De 1e speler(s) lopen naar een hoepel en schieten op de basket. Twee varianten: raak = hoepel meenemen. Team met de meeste hoepels wint. Of punten toekennen aan hoepels. Hoepels met groen lintje = 1 pt. Geel lintje = 2 pt en rood = 3 pt. Neem na schot je bal mee en geef aan de volgende. 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:

- Hoepels dichterbij

Moeilijker:

- Hoepels verder weg.

