

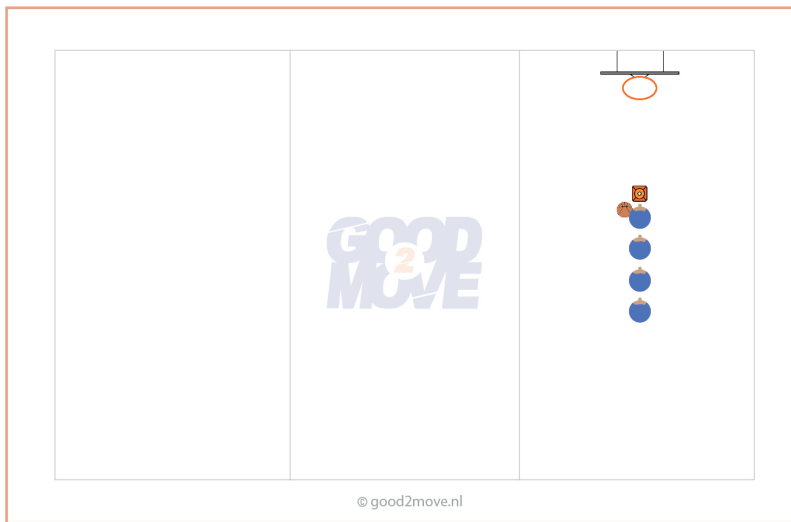
OEFENVORM 4: DOELEN

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 1 bal
- 1 basket

Bewegingsopdracht

Schiet telkens van een nieuwe positie en scoor meer punten dan de tegenstander.

Organisatie

Speel op een kwart of 1/3 zaal (met basket).
Maak een rijtje achter een pion.

Uitvoering

De eerste speler gooit naar de basket. Raak = nog een keer gooien. Mis = speler 2 mag gooien vanaf de plek waar hij/zij bal vangt, na 1 keer stuiter op de grond. Bij elke rake worp begint de speler bij de pion. Wie haalt als eerste 10 punten. Voor uitdaging: airball (niks raken) = al je punten kwijt.

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:

- Bal hoeft niet te stuiteren.

Moeilijker:

- Beginnen vanaf de 3pt. lijn.

