

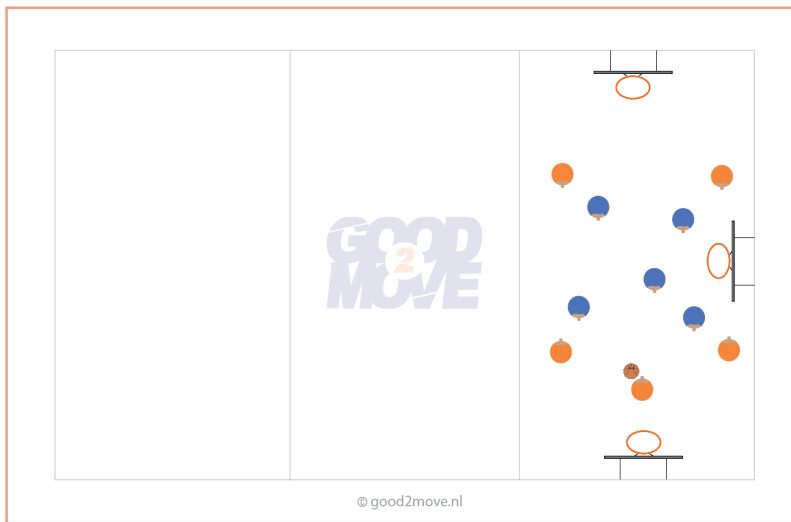
# OEFENVORM 5: 10-BAL MET SCOREN

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



## Materiaal

- 5 Lintjes
- 1 Basketbal

## Bewegingsopdracht

Speel 10x over en scoor op de basket.

## Organisatie

Speel op 1/3 zaal met twee of drie baskets. Maak 2 teams van 4 of 5 spelers.

## Uitvoering

Elk team moet 10x proberen over te spelen zonder dat de bal onderschept wordt. Lukt dit dan mag dat team daarna proberen te scoren op de basket. Niet lopen met de bal. 10 x overspelen = 1 punt. Daarna scoren (1 poging) = 3 punten extra. Ring raken = 1 punt. Speel op tijd of tot een aantal punten.

## Aandachtspunten

- Loop vrij.
- Blijf bewegen.
- Geen boogballen.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Vak groter maken.
- Bord raken is ook 1 pt.

Moeilijker:

- Veld kleiner.
- Elke speler moet bal raken.
- Bounce-pass is +1 punt.

