

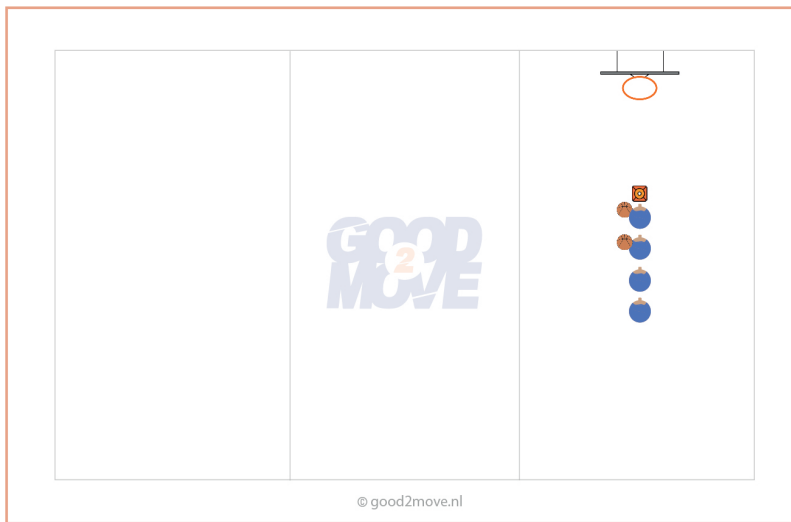
OEFENVORM 5: BASKETBAL TAKE-OVER

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 2 basketballen
- 1 basket
- 1 pion

Bewegingsopdracht

Scoor zo snel mogelijk en zorg dat je niet wordt ingehaald.

Organisatie

Speel op een kwart of 1/3 zaal (met basket). Zet een pion op de vrije worp lijn en maak hierachter een rijtje. Geef de eerste 2 spelers een basketbal.

Uitvoering

Speler 1 gooit op de basket. Op het moment dat die speler de bal loslaat mag speler 2 direct gooien en proberen eerder te scoren dan speler 1. Mis = gooien vanaf de plek waar bal stuitert. Scoort speler 1 = bal doorgeven aan volgende in de rij (die mag gelijk beginnen). Scoort speler 2 = speler 1 is af. De eerste twee in de rij beginnen daarna met gooien. Wie blijft er als laatste over?

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:

- Niet af als je wordt ingehaald (speel met punten).

Moeilijker:

- Beginnen vanaf de 3pt. lijn.

