

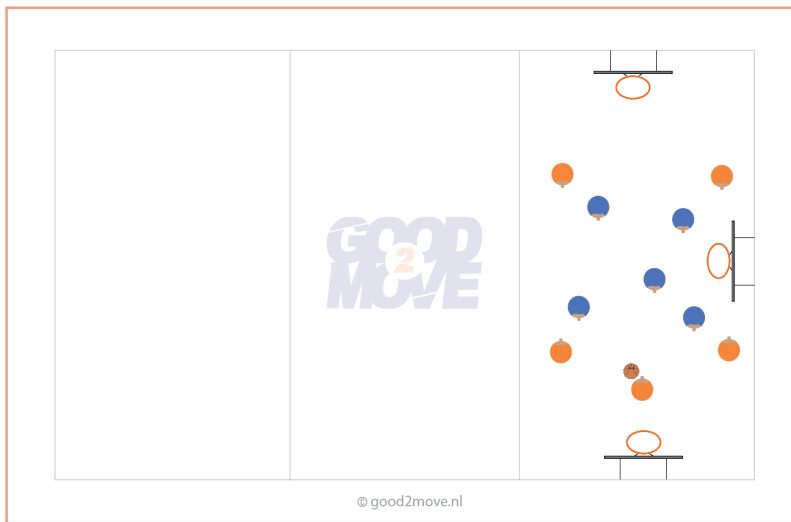
OEFENVORM 6: BASKETBAL MET 3 BASKETS

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- 3 Baskets
- 4/5 lintjes
- 1 Basketbal

Bewegingsopdracht

Speel met 2 teams en scoor op de baskets.

Organisatie

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

Uitvoering

Probeer te scoren op 1 van de baskets. Speel met de normale basketbalregels. Scoren = 3 punten. Ring raken = 1 punt. Speel op tijd of tot een aantal punten.

Aandachtspunten

- Loop vrij.
- Blijf bewegen.
- Geen boogballen.
- Probeer snel te scoren.

Differentiatie

- Makkelijker:
- Vak groter maken.
 - Bord raken is ook 1 pt.
- Moeilijker:
- Veld kleiner.
 - Elke speler moet bal raken.

