

DOELEN: CONDITIE+TECHNIEK, AANGEEFPOSITIE

Kern	Bewegingsvormen	Aanwijzingen
Opwarmen+conditie Tempo langzaam opvoeren 2-tal Oef. 1	A start uit en krijgt bal B. passt en loopt diep A loopt achter korf langs en schiet B. Vangt af	- korte lijnen met buitenste hand - laat de oefening in tempo en vloeiend lopen - pass goed en niet volledig naar buiten toe
Vervolg (idem) Oef 2.	Idem maar nu komt A half in aangeef (niet helemaal) krijgt bal, draait om en schiet. B vangt	- timing - hoog inpassen - indraaimoment - het "even kort stilstaan" moment
Kern 1: meer nadruk op aangeef Oef. 1 3-tal	Idem als oef. 2 nu beweegt aanvaller B (veldaanvaller) beurtelings links en rechts. A probeert met 1 hand (aan de kant van de aanvaller) in te passen, hoog in passen, strak.	
4 of 5 tal Oef. 2 Meer wedstrijdgericht	2 tegen 2 of (bij 5 tal 1 vrije speler) De aanvallers met verdediger bezetten de korf (bij 4 tal alleen een afvanger). De andere aanvaller met verdediger probeert in de aangeef te komen maar blijft bewegen in het 4 meter gebied mag de bal ook achter de korf krijgen. 1 punt in de aangeef komen 2 punten score binnen 4 meter Je mag eerst verdedigd schieten. Variatie: niet meer verdedigd schieten	- laat spelers zien hoe je aanval verlegt - schijnbewegingen - altijd rugkanten van de voorverd. Kiezen - passen van veldaanvallers - probeer aanvallend aan te geven door veel zijkanten van de korf de bal te krijgen - het gooiemoment bepalen
Idem Oef. 3 Aanvallende aangeef en vervolgmogelijkheden	Idem nu moet de aangever de afvanger wegsturen waarna de veldspeler rebound pakt tegen de verdediger van de aangever. Variatie: 1-2tjes	
Kern 2: Wedstrijdsituatie	- - Opdracht 1 Eindig je met lange heer in aangeef dan direct uitstart van afvang en pass van lange heer - - Opdracht 2 Eindig je met makkelijk draaiende spelers in aangeef dan omdraai in	- tempo houden in actie

	<p>aangeef en schot.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opdracht 3 <p>Probeer vloeiende 2-2 gelijk te krijgen; hou de afvang wel even vast maar anticipeer goed op elkaar, je mag even draaien e.d. maar probeer aangeef zijkant of voorin te krijgen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opdracht 4 <p>Afvang neerzetten. Geen aangeef en wacht tot alles 1 op 1 staat, dan plots uit stappen en direct naar binnen plaatsen. Buitenste aanvaller pakt direct de afvang</p>	<ul style="list-style-type: none"> - time en kijk naar elkaar - laat de bal circuleren
--	--	--