

THEMA: STORING VERDEDIGING, TECHNIEK, AANVALLENDE TIMING

Door Christiaan Schaafsma

10-15 m	<p>Opwarmen, 2 tal per korf, korven in een rij naast elkaar</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 schoten p.p., je maat moet je met minimaal 2 overtreffen (bij 5 raak moet de ander dus een serie van 5 + 2)- Hoogste (winnaars) schuift 1 korf op naar links.- Doorgaan tot 1 van de winnaars terug is bij eigen korf- Zelfde organisatie, doorlopers, 15 kansen laat en hoog geven, wie scoort het hoogst
15 m	<p>Kern 1: 3 tallen: 1 verdediger 1 aanvaller 1 steuner, korven in ruime vierkant op het veld. Verdedigend storen Opdracht: verdediger moet bal toucheren, 3x toucheren is wissel van functie, aanvaller probeert te scoren, 2 min per persoon tenzij 3x getoucherd, welke aanvaller scoort het meest? Vorm 1: op rechte lijn Vorm 2: Aanvaller mag nu zonder bal door Vorm 3: idem als vorm 2 maar nu moet de bal naar de aangever die uitstart, de verdediger moet dus nu overnemen en het loont dus om achter de aanvaller aan te gaan en de ander over te nemen.</p>
15 m	<p>Kern 2: organisatie idem als Kern 1, Aanvallende timing (korte kansen) Vorm 1: verdediger moet strak binnen 3 meter van de korf voorverdedigen terwijl aanvaller binnen 3 a 4 meter van de korf tot een schot moet komen of in de aangeef, in dat geval geeft de aangever een pass aan de vrijstaande aanvaller voor een schot.</p> <p>2 punten voor aangeven + score = 3 1 punt voor een score binnen 3 a 4 meter</p>
15-20 m	<p>Partij: Opdracht verdediging: Probeer bal te toucheren en/of bij stilstand van de aanvaller direct de gooihand fel verdedigen. Meevangen (vissen) is toegestaan. Toucheren = 1 punt, heb je als verdediging 3 punten dan wissel van functie (toucheren is natuurlijk alleen geldig als je alleen de bal speelt)</p> <p>Opdracht aanval: Probeer binnen 4 meter van de korf een schot te lossen (inclusief doorlopers) denk om toucheren van verdedigers</p>
5-10 m	<p>Cooling down "V-tje", iedereen moet 2 scoren, probeer meer te scoren dan de ander als die nog niet klaar is.</p>