

ASPIRANTENTRAINING

Door Anita Derks

Niveau: C-aspiranten.

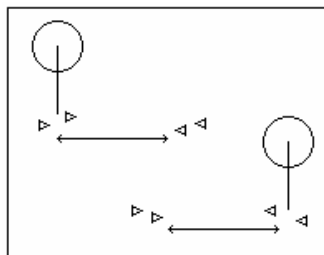
SCOREN

1. Inleiding - viertallen

Serie-doelen: 1 serie bestaat uit:

- doorloopballen: 5x scoren
- uitwijkbal: 1x scoren
- schot: 1x scoren
- strafworp: 1x scoren

Speelduur: 3 à 4 minuten. Welke korf maakt de meeste series?

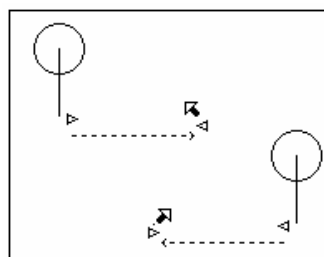


Langste serie: maak een zo lang mogelijke serie doorloopballen. Als iemand van het viertal mist opnieuw gaan tellen.

Speelduur: 3 of 4 minuten.

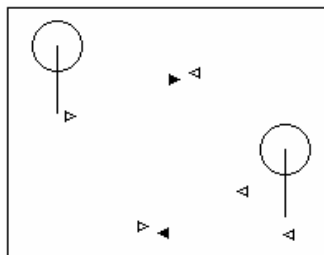
2. Schieten - tweetallen

- 30 seconden. Wie scoort het eerst 2x?
- 20 seconden. Wie scoort het eerst 2x?
- 10 seconden. Wie scoort het eerst 2x?
- De oefening start met de bal onder de korf.
- Elke winnaar een punt
- Wisselen van functie na 30 (20 of 10) seconden
- Serie 5x herhalen



3. 1 tegen 1 - drie- of viertallen

- aanvaller met verdediger; wie scoort het eerst
- de oefening start met de bal onder de korf.
- 45 seconden (of korter)
- wie wint (het snelst scoort) van de "andere korven" krijgt 2 punten
- idem in 30 seconden
- idem in 15 seconden
- Serie van 45, 30, 15 seconden, 3x herhalen



4. Schieten aan de zijkant van de korf.

Organisatie als bij oefening 2

De oefening start met de bal onder de korf.

- Wie wint krijgt 2 punten.
- Wie behaalt de meeste punten?
- Serie 5x herhalen

- 15 seconden. Wie scoort het eerst?
- 10 seconden. Wie scoort het eerst?
- 5 seconden. Wie scoort het eerst?

5. 1 tegen 1

Als oefening 3, maar nu met 20, 15 en 10 seconden aanvalstijd.

6. Slot '4 tegen 4'

Vrij of met tactische afspraak, waarin gericht gecoacht wordt.