

Warming-up / schotcircuit

Organisatie:

De korven in een vierkant. Tweetallen bij een paal. Samen scoren ze op hun paal:

- 4 strafworpen
- 4 wegtrekbballen (vanonder de korf naar voren)
- 4 wijkballen
- 4 schoten op 5 meter

Dit 3 keer herhalen op dezelfde. De trainer houdt de eerste keer de tijd bij. De tweede beurt moeten de spelers sneller klaar zijn dan het eerste rondje, anders moeten ze voor straf drie rondjes in volle sprint om de palen heen rennen. Ditzelfde geldt voor het derde rondje ten opzicht van het tweede rondje, tenzij het eerste rondje sneller ging dan het tweede rondje. Dan moet in het derde rondje de tijd van het eerste rondje als richtlijn aangehouden worden.

* **Corrigeren op:** Niet te ver schieten, schieten om te scoren, schottechniek.