

Training 5

Warmlopen

- Maak een parcours met pionnen, gebruik hiervoor voor iedere deelnemer 1 pion
- Iedereen gaat bij een pion staan
- Op het fluitsignaal de andere kant uit gaan lopen
- Introduceren dat je bij het fluitsignaal de andere kant uit gaat lopen en degene voor je gaat tikken

Schieten

- Zet vijf pionnen rond de korf
- Iedereen kiest een pion uit en gaat daar vandaan schieten
- Wie scoort mag naar een andere pion gaan

Korf aantikken

- Vijf pionnen rond de korf, maximaal 4 deelnemers
- Degene die naast de lege pion gaat loopt naar de korf, tikt deze aan en gaat naar de lege pion, daar krijgt hij de bal en schiet

Gaat dit goed dan kun je gaan uitbreiden:

- blijf naar de persoon met de bal kijken als je naar de lege pion loopt
- probeer het wat sneller te doen
- tik de korf niet meer aan maar loop er bijna naar toe
- haal de pionnen weg en doe 'alsof ze er wel staan'
- ga ook uitwijken naar de andere kant

Lijntje tik

Deze conditioefening is niet favoriet bij de 'gewone' korfballers, bij de G-s in estafettevorm wel!

- Verdelen in twee teams
- Zet een parcours uit van pionnen, voor elk team evenveel en even ver
- Elk team heeft een stok
- De eerste loopt naar de eerste pion met de stok, steekt de stok in de pion en loopt terug
- De tweede loopt naar de pion met de stok, pakt de stok en steekt deze in de volgende pion
- Welk team heeft de stok als eerste in de laatste pion?