

Organisatie:

Jeugdtraining kleine vereniging in een gymzaal. Uitgaande van een gymzaal met maar twee korven, zal je hier met groepen van 4 of 5 mensen per paal moeten werken.

Benodigdheden: 4 korven, minimaal 8 spelers, per twee personen een bal, 4 pilonnen.

Duur: circa 30 minuten.

Oefening 1

Op beide helften van de zaal 1 korf.

twee tweetallen per korf met een bal.

Schieten op +/- 5 mtr. van de korf (stilstaand), na 1 minuut van functie wisselen.

Afvangers moeten na elke afvang de muur, achter de korf, aanraken.

Doel : 2 ledig : 1/ timing afvang, bal mag niet op de grond komen.

2/ schot, neem de tijd en de bal hoog houden(borsthoogte)

Eventueel bij vijftallen een verdediger, die willekeurig een schutter moet proberen te verdedigen.

Na elke actie weer terug naar strafworpstip(uitgangspositie).

Oefening B

Korven verplaatsen nu beide op een helft +/- 3 mtr. van de achtermuur.

Twee banken op +/- de middenstip. twee groepen van vier of vijf personen. twee ballen.

1/ Vaste aangever onder korf. de rest staat achter in de zaal, komen om de beurt aanlopen, springen over de bank, krijgen de bal en schieten en sluiten achter aan bij de rij.

Na 1 minuut wisselen van aangever. (drie keer wisselen)

2/ Banken weg en pionnen plaats, zodat men nu zig zag door de pionnen naar de korf moet lopen.

Doorloopballen maken, eigen bal afvangen en weer aangeven aan de volgende, enz.

duur oefening +/- 2 minuten.

3/ Pionnen weghalen en 1 pion neer zetten op +/- 4 meter voor de korf..

Aankomen lopen om de pion heen en een uitwijkbal met schot, daarna de bal van de volgende schutter afvangen en daarna aangeven en weglopen naar de rij.

4/ Aankomen lopen bal bij pion krijgen en met hupje achteruit springen en schieten.

Daarna afvangen enz.

Oefening C

Een aangever op +/- 10 meter voor de korf.

1 vaste afvanger onder de korf en twee of drie spelers onder de korf welke om de beurt de oefening uitvoeren.

De afvanger plaatst naar de aangever, op dat moment start een speler van onder de korf naar de aangever. Hij krijgt de bal van de aangever draait zich om en schiet en loopt via de binnenkant weer terug naar de korf.

Het schot moet na de draai van uit een stabiele houding uitgevoerd worden.

Tijdens het ontvangen van de bal moet het lichaam al draaien om recht voor de korf te komen.

Na 1 minuut wisselen van functie.

Training van: Klaas Pelgrim