

## **Schot / doorloopballen**

### **Organisatie:**

4 korven in een vierkant, een tweetal van dezelfde sekse bij een korf. De korven staan in de lengte 16 meter uit elkaar. De tweetallen van dames en heren tegen over elkaar bij een korf. Er is 1 looper (schutter) en 1 aangever. De looper loopt richting de korf aan de overkant, de looper draaien daarbij ter hoogte van het midden om elkaar heen, om vervolgens bij hun eigen korf te scoren: (wisselen van functie na een oefening)

- 16 doorloopballen
- 10 schoten recht naar achter (wel eerst diepte maken !)
- een uitwijkbal nadat eerst nog eens gedubbeld is met de aangever.

Na deze oefening moeten de lopers niet om elkaar heen draaien maar elkaar de vijf geven! met twee handen.

- 8 bovenhandse doorloopballen
- 10 uitwijkballen vanaf 8 meter (dus weinig diepte maar vooral opzij)
- 10 doorloopballen na een uitwijkbal