



TRAINING "PARTIJ"

Je kunt 50 keer samen overgooien tegen over elkaar, maar je kan ook gewoon 2:2 spelen 5 minuten en je gooit zelfs vaker over dan 50x. Maar hier leer je veel meer van, namelijk:

1. Conditie, want je beweegt ook nog eens
2. Samenspel
3. Verschillende snelheden
4. Verschillende afstanden
5. Omgaan met druk
6. Ook ben je aan het schieten
7. Nadenken
8. Waarnemen
9. Inschatten
10. Oogcontact en communiceren
11. Schieten +Scoren +doelpunten
12. Omgaan met winnen en verlies
13. Aanvallen
14. Rebounden
15. Aangeven
16. Vrijlopen

Dus ga vooral gooien en vangen oefenen in partijvormen

En de tips? → Die geef je tijdens, dus laat je horen. Maar vooral lekker véél doen!

Hieronder een training van 5 kwartier : 15 oefeningen, elk 5 minuten inclusief wisselen

1. 2:2 op 2 korven mono
2. 2:2 nu mag je ook naar beide korven, wel 3x eerst overgooien als je hem afpakt
3. 2:2 op 3 korven
4. 2:2 op 1 korf
5. 1AV:1VD op 3 korven met een aangeef onder elke korf
6. 1AV:2VD op 3 korven met een aangeef onder elke korf
7. 3:3 op 2 korven je mag naar 1 korf toe
8. 3:3 op 2 korven, maar je mag nu naar beide kanten scoren, wel eerst 3x overspelen
9. 2:1 op 1 korf 1 minuut, dan wisselen, hoe veel kunnen scoren samen?
10. 3:1 op 1 korf, bal aangeraakt (of eventueel afgepakt) is wisselen
11. 4:4 op 4 korven, je mag maar naar 2 korven toe
12. 4:4 op 4 korven, je mag nu WEL overal heen
13. 4:4 op 2 korven, maar je mag naar beide kanten
14. 3:3 op 1 paal
15. 4:4 op 1 paal