



IDEEËNGIDS 1,5-METERTRAININGEN

50 oefeningen voor jeugdtrainers, door jeugdtrainers

CONCEPT VELDINDELING 1,5-METERTRAININGEN

UITGANGSPUNTEN:

- > Een situatie creëren waarbij 2-3 meter afstand t.a.t. gehandhaafd kan worden, zodat een keertje per ongeluk doorschieten geen gevaar oplevert.
- > Zoveel mogelijk ruimte voor alle korven, zodat afronden op alle afstanden mogelijk wordt.
- > In een situatie met 8 spelers: 1 korf voor de begeleiding in het midden, om de oefeningen goed voor te kunnen doen. In een situatie met 10 spelers kan er aan de zijlijn een extra korf voor de trainer worden toegevoegd.



UITGANGSPUNTEN KNKV PROTOCOL

- Bereid je training goed voor met betrekking tot de 1,5 meter afstand die je moet garanderen
- Zorg dat er zo min mogelijk materialen gedeeld worden
- Train zoveel mogelijk in vaste tweetallen
- Train met één tweetal de gehele training in dezelfde ruimte met dezelfde materialen
- Maak vooraf de regels aan de kinderen duidelijk, met name dat ze 1,5 meter afstand dienen te hanteren
- Laat kinderen niet eerder komen dan tien minuten voor aanvang van de training en laat ze direct na afloop vertrekken
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training
- Zorg dat onder toezicht van de Corona-coördinator de sportmaterialen voor en na de training gedesinfecteerd worden

UITGANGSPUNTEN TRAINING

- We willen spelers zoveel mogelijk in beweging houden
- We willen trainingen zo uitdagend mogelijk maken
- We willen trainingen zo gevarieerd mogelijk maken
- We trainen in tweetallen

THEMA'S

- Warming-up en uithoudingsvermogen (6 oefeningen)
- Creatief afronden (10 oefeningen)
- Vrijlopen en vrijgooien (7 oefeningen)
- Rebounden (5 oefeningen)
- Onderlinge competitie (9 oefeningen)
- Kracht/stabiliteit met bal (5 oefeningen)
- Van alles wat (8 oefeningen)

NAAM	Warming-up met aanwijzingen	
THEMA	Warming-up	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers starten op één lijn met 2 meter ruimte tussen elkaar. • Basis is eigen tempo naar de overkant en terug te rennen. 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer heeft verschillende signalen waar de spelers op reageren. • 1 = Jump (zo hoog mogelijk), 2 = Push-up, 3 = Burpee 4 = Squat-jump 5 = Sprinten naar lijn die het verst ligt 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Neem ruim voldoende tussenruimte.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Signalen naar eigen smaak invullen. • Signaal = oefening blijven doen tot trainer aangeeft het rennen te hervatten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen 	



NAAM	Losse oefeningen	
THEMA	Warming-up	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers starten op één lijn met 2 meter ruimte tussen elkaar. 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Lunges • Kickersprongen • Sprong met één been • Jumping squats naar de overkant • Knieheffen (zo hoog mogelijk) • Lage lunges (doorlopen) • Zijwaarts (laag/hoog) • Achteruit bewegen 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Let bij de oefeningen op dat je binnen je eigen 'lijn' beweegt.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Eigen invulling oefeningen 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen 	



NAAM	Lijnenloop
THEMA	Uithoudingsvermogen (zonder bal)
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> Alle spelers starten op één lijn met 2 meter ruimte tussen elkaar.
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> Rennen van lijn tot lijn (40 meter). Dit doe je op 80% van je kunnen, voor 30 seconden lang. Vervolgens heb je 10 seconden 'rust' (je blijft lopen). Belangrijk is dat spelers hun grenzen gaan opzoeken. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
Let bij de beide lijnen op dat tijdens het keren de speler geen grote bocht maakt, maar een korte wending.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST
<ul style="list-style-type: none"> Piramide vorm: 50%-60%-70%-80%-90%-100% (en weer terug) Korte lijnen: 20 meter i.p.v. 40 meter, of nog korter. 	<ul style="list-style-type: none"> Geen



NAAM	Sprinten lijn tot lijn
THEMA	Uithoudingsvermogen (zonder bal)
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> Alle spelers starten op één lijn met 2 meter ruimte tussen elkaar Afstand tussen de lijnen is 10 meter met aan beide kanten 5 meter uitloopruimte.
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> Geef met pionnen het volgende aan: 5 meter – 10 meter – 5 meter. Speler start vóór de 5 meter lijn, begin met lopen, zodra deze de 10 meter lijn heeft bereikt zet hij een sprint in (100%) tot aan de volgende 5 meter lijn. Deze laatste 5 meter is om uit te lopen. Spelers dienen maximale snelheid op te bouwen en snel tot stilstand te komen. 30 sec. actie en 30 sec. rust, totaal: 10 minuten 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
Let bij de beide lijnen op dat tijdens het keren de speler geen grote bocht maakt, maar een korte wending.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST
<ul style="list-style-type: none"> Tijd en frequentie is aanpasbaar. 	<ul style="list-style-type: none"> Voldoende pionnen



NAAM	Suïcidedrills	
THEMA	Uithoudingsvermogen (zonder bal)	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Alle spelers starten op één lijn met 2 meter ruimte tussen elkaar. • Geef de verschillende lijnen aan een pion. 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler rent vanaf het startpunt naar de eerste lijn, keert terug naar het begin punt. • Vervolgens rent de speler naar de volgende lijn en keert weer terug naar het begin punt. Dit doet de speler net zo lang tot het parcours afgerond is. • Speler doet deze oefening op 100% van zijn/haar kunnen. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	<p>Let bij de beide lijnen op dat tijdens het keren de speler geen grote bocht maakt, maar een korte wending.</p>	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Wedstrijdvorm 	<ul style="list-style-type: none"> • Voldoende pionnen 	



NAAM	Links/rechts op tijd	
THEMA	Uithoudingsvermogen (met bal)	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler start op 3-4 meter van de korf. • 2 pionnen met een afstand van 4-5 meter van elkaar af. 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Een speler gaat 60 seconden lang schieten tussen de pionnen. • Speler beweegt eerst links/rechts/links en ontvangt dan de bal om tot schot te komen. • De speler dient korte zijwaarts passen te nemen tussen de pionnen en blijft die gedurende 60 seconden op hoogst mogelijk tempo doen. • Na 60 seconden wissel je en ga je direct door. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	<p>Let bij het wisselen op de 1,5 meter afstand.</p>	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Tijd en frequentie is aanpasbaar. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 2 pionnen 	



NAAM	Hinkelschieten	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: links voor de korf op 5 meter • Speler 2: onder de korf met bal 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De schutter hinkelt in een vierkant om de korf en neemt in elke hoek een schot op het been waar ook op wordt gehinkeld • De schutter blijft de gehele oefeningen op één en hetzelfde been staan. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Wissel zo door dat beide spelers elkaar niet tegen komen. Wanneer de aangeef gaat schieten, start deze in de diagonaal waar de vorige schutter is geëindigd.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Andere been • Hinkelsprongen zo hoog mogelijk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	



NAAM	Goochelschieten	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voor de korf op 5 meter • Speler 2: onder de korf met bal 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De schutter gaat op één been en haalt de bal eerst onder zijn/haar been door en vervolgens achter zijn/haar rug langs voordat de schutter op hetzelfde been tot schot komt. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Wissel zo door dat beide spelers elkaar niet tegenkomen. Laat speler 1 bijvoorbeeld voor de korf schieten, en speler 2 achter de korf.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Verhoging van het tempo • Bal gaat nogmaals achter de rug om en onder het been langs in de andere richting 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	



NAAM	Blind schieten	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voor de korf op 5 meter • Speler 2: onder de korf met bal 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De schutter krijgt de bal uitgespeeld vanuit de aangeef en doet vervolgens zijn ogen dicht voordat hij/zij tot schot komt. De schutter ziet het resultaat van zijn/haar eigen schot niet. • Om de schutter te helpen mag de aangever aanwijzingen geven om het volgende schot te verbeteren. • Om de bal naar elkaar te gooien, mag de schutter wel zijn/haar open doen op teken van de aangever. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Schiet de schutter tekort en stuitert de bal naar hem/haar toe, waarschuw de schutter dan zodat hij/zij zelf de bal af kan vangen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
Eenvoudiger? De schutter mag het resultaat van zijn eigen schot wel zien	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	



NAAM	'Verkeerd' schieten	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: links voor de korf op 5 meter • Speler 2: onder de korf met bal 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De schutter beweegt in een rechte lijn voor de korf naar rechts, krijgt de bal uitgespeeld, maar schiet in plaats van op zijn/haar rechter been nu op zijn/haar linkerbeen. • De andere kant op werkt dit precies andersom. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Wissel zo door dat beide spelers elkaar niet tegenkomen. Laat speler 1 bijvoorbeeld voor de korf schieten, en speler 2 achter de korf.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Laat spelers vervolgens de stap naar achteren zo groot mogelijk maken 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	



NAAM	Korfloos scoren	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voor de korf op 6 meter • Spelers 2: als aangeef aan de zijkant van de korf op 3 meter 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 rent voor de doorloopbal richting de korf en probeert de bal door de korf te gooien zonder de korf te raken. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Het is noodzakelijk dat de aangeef zich naast de korf positioneert zodat de nemer niet recht op de aangeef af komt rennen.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Met 2 handen/1 hand 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Kickersprong	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voor de korf op 6 meter • Speler 2: als aangeef aan de zijkant van de korf op 3 meter 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 rent voor de doorloopbal richting de korf , tikt met de bal de grond aan door door de hurken te zakken en rondt af richting de korf tijdens deze sprong omhoog. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Het is noodzakelijk dat de aangeef zich naast de korf positioneert zodat de nemer niet recht op de aangeef af komt rennen.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Met 2 handen/1 hand 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Onderhands hengelen
THEMA	Creatief afronden
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> Speler 1: onder de korf met bal met minstens één voet dat het voetstuk van de paal raakt
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> Speler 1 mag op allerlei mogelijke manieren proberen te scoren, maar heeft als enige belemmering dat minstens één voet het voetstuk van de paal moet aanraken. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
<p>Een speler van het tweetal heeft op dit moment geen rol. Deze persoon wacht op gepaste afstand totdat hij/zij aan de beurt is. Aanmoedigen mag natuurlijk!</p>	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST
<ul style="list-style-type: none"> Hoe verder de voet op het voetstuk staat, hoe lastiger het wordt 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bal 1 korf

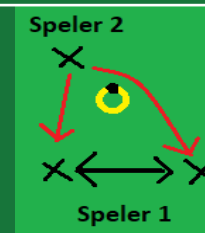
NAAM	Uit de lucht schieten
THEMA	Creatief afronden
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> Speler 1: voor de korf op 4 meter Speler 2: onder de korf met bal
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> Speler 1 krijgt de bal uitgespeeld van speler 2 en probeert de bal in de lucht te vangen en te scoren. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
<p>De schutter kan dichterbij de korf gaan staan als het hem/haar te veel kracht kost. Pas daarbij op dat hij/zij niet te dicht bij de aangeef komt te staan. Verplaats desnoods de aangeef naar de zijkant van de korf.</p>	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST
<ul style="list-style-type: none"> Afstand Met 2 handen/1 hand In de lucht ook nog een rondje draaien voordat er wordt afgerond 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bal 1 korf

NAAM	Verhaaltjes vertellen	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voor de korf op 5 meter • Speler 2: onder de korf met bal 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 gaat één minuut lang rondom de korf zoveel mogelijk doelpunten maken. • Speler 2 vertelt ondertussen aan speler 1 een verhaaltje met daarin vijf, hele getallen tussen de 0 en de 100 verwerkt. • Aan speler 1 de taak zoveel mogelijk goals te maken, maar die tellen pas als hij/zij aan het eind van de minuut de vijf getallen allemaal nog heeft onthouden. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Wissel zo door dat beide spelers elkaar niet tegenkomen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Hoe verder de voet op het voetstuk staat, hoe lastiger het wordt 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Passing niet op maat	
THEMA	Creatief afronden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: onder de korf • Speler 2: 6 meter voor de korf met bal 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 2 gooit de bal het speelveld (4 meter rond de korf) van speler 1 in. Aan speler 1 de taak om de bal niet te laten stuiteren en zo snel mogelijk af te ronden. • Speler 1 vangt zijn of haar eigen bal en gooit deze vervolgens weer naar speler 2. • Speler 2 mag de bal met een boog gooien, strak gooien, etc. met de voorwaarden dat de bal niet recht in de handen van de speler 1 wordt gegooid, maar de bal wel te vangen is voor speler 1. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Wissel zo door dat beide spelers elkaar niet tegenkomen. Laat speler 2 vanaf de voorkant van de korf aangooien en speler 1 vanuit de achterkant van de korf.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Uit de lucht afronden • Met 2 handen/1 hand 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Vrijpassen achter de korf	
THEMA	Vrijgooien	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: de schutter, 1 meter achter de korf • Speler 2: de aangeef, 5-6 meter voor de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De speler achter de korf wordt vrijgegooid door de speler voor de korf. • De speler voor de korf bepaalt aan welke kant van de korf geschoten wordt door een strakke pass in de ruimte te geven. • De speler achter de korf stapt in de bal en schiet op de korf. • Wisselen van functie: na 2 doelpunten. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	De speler die passt vangt de bal af en blijft voorin. De speler die geschoten heeft blijft achterin en gaat weer achter de korf staan zodra de voorste speler weg is!	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Variëren in afstand • De schutter maakt een actie en bepaald de kant • Wisselen na 5 pogingen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Naast en diep aanpassen	
THEMA	Vrijgooien	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: de schutter, 3 meter voor de korf en beweegt heen en weer • Speler 2: de aangeef, 2 meter schuin achter de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 beweegt op 3 meter voor de korf heen en weer in een rechte lijn • Speler 2 passt de ene keer naast zich voor het schot en de andere keer diep • De schutter schiet de bal en de aangeef vangt de bal af • De schutter beweegt weer heen en weer en krijgt de bal nu aan de andere kant • Wisselen van functie: na 3 doelpunten 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Blijf als schutter aan de voorkant van de paal en beweeg heen en weer terwijl de aangeef de bal afvangt. Voorkom dat je beide de bal wil afvangen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Variëren in afstand • De schutter beweegt niet in 1 lijn maar bepaald zelf zijn/haar looplijn • Wisselen na 5 pogingen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	



NAAM	V-actie schot	
THEMA	Vrijgooien	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: de schutter, beweegt in een V-vorm op 3 meter voor de korf • Speler 2: aangeef, onder de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Voor de korf liggen 3 pionnen in de vorm van een V, met de punt naar de korf. De schutter beweegt heen en weer in de V. • De aangeef speelt, wanneer hij/zij zelf wil, de bal naar de schutter als speler bij een achterste pion uitkomt. • De pass moet strak en sturend zijn. De aanvaller moet in de bal stappen en snel weg kunnen schieten • De schutter schiet en de aangeef vangt de bal terwijl de schutter blijft bewegen tussen de pionnen en wacht op een nieuwe kans 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	De schutter blijft heen en weer bewegen en vangt de bal niet af! De aangeef vangt de bal telkens. Let op bij het wisselen van functie dat je niet langs elkaar loopt.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Variëren in afstand • De schutter maakt een actie en bepaald de kant 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 3 pionnen 	

NAAM	Vrijpassen achter de korf in beweging	
THEMA	Vrijgooien	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: beweegt heen en weer tussen 2 pionnen • Speler 2: staat aan de andere kant ergens tussen zijn 2 pionnen 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 beweegt heen en weer tussen 2 pionnen. • Ergens op die loopplijn staat speler 2 (de aangeef) direct in lijn met de paal. Op dat punt staat speler 1 stil en laat zich vrijpassen aan één van de kanten van de korf, gekozen door speler 2 (de aangever). • Speler 1 stapt in de pass en schiet. Speler 2 vangt de bal af en speelt de bal naar speler 1. Vervolgens is speler 2 de schutter die heen en weer beweegt aan zijn kant van de korf 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Let op dat je voldoende afstand houdt ten opzichte van elkaar. Laat de aangeef de bal afvangen, blijf uit de buurt.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Variëren in afstand • De schutter beweegt niet in 1 lijn maar bepaald zelf zijn/haar loopplijn • Wisselen na 5 pogingen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 2 pionnen 	

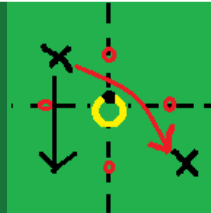
NAAM	Kleuren-tik schot	
THEMA	Vrijlopen	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: de schutter, beweegt tussen de pionnen die in een vierkant op 3 meter voor de korf liggen • Speler 2: de aangeef onder de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De pionnen liggen in een vierkant voor de korf. Elke pion heeft een andere kleur • De schutter staat midden in het vierkant • De aangeef noemt 4 kleuren en de schutter tikt deze pionnen aan met de voet • De aangeef speelt de bal en de schutter schiet op de korf • Wisselen van functie: na 3 doelpunten 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Blijft op gepaste afstand! De aangeef vangt de bal af. Let op bij het wisselen van functie dat je niet langs elkaar loopt.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Variëren in afstand, leg de pionnen verder/dichterbij • Wisselen na X aantal pogingen • Noem meer/minder kleuren 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 4 pionnen (verschillende kleuren) 	

NAAM	Reactie-actie schot	
THEMA	Vrijlopen	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: schutter, staat met de rug naar de korf • Speler 2: de aangeef onder de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 staat met de rug naar de korf. Speler 2 heeft de bal en roept: "LINKS" of "RECHTS". Speler 1 reageert zo snel mogelijk en vertrek in de richting van het commando • Bij de pion ontvangt de aanvaller de bal en past de bal terug naar de aangeef. Vervolgens versnelt hij/zij zijn looptempo richting de achterkant van de korf • Vervolgens wordt de schutter aangespeeld en schiet • Wisselen van functie: na 2 doelpunten 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	De aangeef vangt de bal af. Zorg als schutter dat je uit de buurt blijft. Ook bij het wisselen van functie niet te dicht bij elkaar komen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Variëren in afstand, leg de pionnen verder/dichterbij • Wisselen na X aantal pogingen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 2 pionnen 	

NAAM	Vakken vrijloop
THEMA	Vrijlopen
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Rond de korf zijn 4 vakken • De spelers starten diagonaal van elkaar in een vak

UITLEG

- Het doel van de oefening is dat de spelers telkens in een ander vak zich aanbieden en tot kans komen
- Na 5x overpassen mag er geschoten worden, het maakt niet uit wie!
- Er mag niet heen en weer gepast worden tussen twee vakken. Het is de bedoeling dat spelers bewegen en variëren tussen diepe ballen en naast zich spelen
- Er mogen NOOIT twee spelers in één vak komen



AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER

Het is belangrijk dat spelers niet in hetzelfde vak komen! Na het schot wordt er door de ander afgevangen. De schutter blijft uit de buurt.

AANPASSINGEN/VARIATIES

- Alleen na een diagonale pass schieten

MATERIALENLIJST

- 1 bal
- 1 korf
- 4 pionnen

NAAM	First-to-ten	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voorin op 5 meter • Speler 2: met bal onder 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Twee spelers spelen onderling een potje tot de 10 • Speler 1 begint met schieten na een in-uit beweging. • Er wordt geschoten op een meter of 5. <ul style="list-style-type: none"> • Scoor je? Dan mag je door. • Mis je? Dan wissel je. • Wie heeft het eerste 10 doelpunten gemaakt? 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Let op genoeg afstand bij de onderlinge wissel.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Voorkant/achterkant • Afstand: 4-5-6-7 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Trainer bepaalt	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Elk tweetal heeft een schutter voorin en een rebounder onder de paal • De tweetallen strijden tegen elkaar 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 begint voorin. • De trainer legt de oefening uit, bijvoorbeeld schieten uit stilstand op 5 meter. • Als iedere Speler 1 klaarstaat, roept de trainer een getal tussen de 1 en 10. Dat aantal moet gescoord worden. • Als het aantal behaald is, roept die speler 'ja!'. Dat tweetal heeft dan een punt. • Ieder tweetal wisselt, dus dan mag speler 2 nu de oefening uitvoeren. • Welk tweetal heeft als eerste 4 punten? 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
<ul style="list-style-type: none"> • Let op bij wisselingen tussen speler 1 en speler 2. • Zorg dat de aangeef genoeg afstand heeft, bijvoorbeeld bij doorloopballen. 		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • De trainer varieert in oefeningen en aantallen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Airborne	
THEMA	Rebounden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: Begint voor de korf op schotafstand (5-6 meter) • Speler 2: Begint onder de korf in reboundpositie 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 gaat schieten, en probeert te scoren. Elke score levert een punt op. • Mist speler 1? Dan probeert speler 2 de bal in de lucht te vangen en direct in te tippen. <ul style="list-style-type: none"> • In de lucht vangen zonder stuiter, is een punt waard • In de lucht vangen én een tip-in scoren is twee punten waard • Wie heeft als eerste 6 punten? 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	<p>Let erop dat de afstand van de schutter ten opzichte van de korf ruim genoeg is, zodat de rebounder genoeg ruimte heeft om elke bal af te vangen.</p>	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Meer of minder punten • Minpunten toekennen als pogingen de korf niet raken 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Lopend inschatten	
THEMA	Rebounden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: Begint voor de korf op schotafstand (5-6 meter) • Speler 2: Begint onder de korf in reboundpositie, • Achter de rebounder liggen drie pionnen met verschillende kleuren 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 roept een kleur • Speler 2 draait zich om en tikt de kleur aan • Op het moment van aantikken schiet speler 1 • Het doel voor speler 2 is om de bal te vangen zonder stuiter • Drie keer op rij gelukt? Wissel van functie! 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	<p>Let erop dat de afstand van de schutter ten opzichte van de korf ruim genoeg is, zodat de rebounder genoeg ruimte heeft om elke bal af te vangen.</p>	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Leg de pionnen eens horizontaal, verticaal of in een V-vorm neer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 3 pionnen met verschillende kleuren 	

NAAM	Lopen-vangen-scoren	
THEMA	Rebounden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Vier pionnen in een vierkant rond de paal, op ongeveer 5 meter • Speler 1 begint bij een pion met bal • Speler 2 begint onder de korf 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 neemt een schot, dat speler 2 afvangt zonder dat de bal stuitert. • Lukt dat? Dan rent speler 2 met bal naar een andere pion, terwijl speler 1 de korfpositie overneemt. • Lukt dat niet? Dan gaat de bal opnieuw naar speler 1, die inmiddels is doorbewogen naar een volgende pion. • Vang ballen zo hoog mogelijk uit de lucht. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Zorg dat de pionnen ver genoeg van de korf af staan, zodat de rebounder alle ruimte heeft om de bal te vangen.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Bedenk een puntensysteem, voor bijvoorbeeld elk doelpunt of elke geslaagde rebound 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 4 pionnen 	

NAAM	Zittend anticiperen	
THEMA	Rebounden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 voor de korf met bal • Speler 2 vlak achter de korf, zittend met de rug naar speler 1 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 stuitert de bal twee keer op de grond, zodat speler 2 het hoort • Zodra speler 2 de stuiter hoort, mag hij/zij opstaan en zich omdraaien. • Speler 1 mag na twee keer stuiten direct schieten • Speler 2 vangt zo snel mogelijk de bal af • Gevangen zonder stuiter? Dan mag speler 2 de bal gelijk doorschieten 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Let erop dat de afstand van de schutter ten opzichte van de korf ruim genoeg is, zodat de rebounder genoeg ruimte heeft om elke bal af te vangen.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Te makkelijk? Stuit er één keer in plaats van twee! 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Korfgericht vangen	
THEMA	Rebounden	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: Begint voor de korf op schotafstand (5-6 meter) • Speler 2: Begint onder de korf in reboundpositie 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 komt telkens tot schot. Het resultaat is voor speler 2 niet van belang. • Speler 2 probeert de bal af te vangen zonder dat deze stuitert, maar mag de bal alleen vangen als hij/zij op dat moment met zijn borst naar de korf wijst. • Gelukt? Neem direct een onderhandse kans! • Wisselen na een X-aantal doelpunten 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
<p>Let erop dat de afstand van de schutter ten opzichte van de korf ruim genoeg is, zodat de rebounder genoeg ruimte heeft om elke bal af te vangen.</p>		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Voeg extra criteria toe aan het afvangen, bijvoorbeeld dat het punt alleen telt als de rebounder op één been landt 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Climb-the-ladder	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • 6 pionnetjes achter elkaar voor de paal, één meter van elkaar af • Speler 1 bij de eerste pion met bal • Speler 2 is rebounder • Iedereen start tegelijk 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 begint bij de eerste pion. • Scoor je? Dan mag je een pion naar achteren. • Mis je? Dan moet je een pion naar voren. • Je kan niet lager dan de eerste pion. • Scoor je bij de zesde pion? Dan roep je 'ja' en heb je gewonnen en heb je een punt. Welk tweetal heeft als eerste 4 punten? 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Rebounder op genoeg afstand blijven. Ook bij het wisselen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • De eerste pion verder weg zetten • Begin van achter naar voren. • Draai de korf 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 5-6 pionnen 	

NAAM	1 minuut	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 op 5 meter • Speler 2 rebounden 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De trainer stelt 1 minuut in op de timer. • Speler 1 moet binnen deze tijd zo veel mogelijk scoren op 5 meter afstand. Daarna doet speler 2 hetzelfde. Dit doet elke speler 3 keer. Tel individueel je doelpunten. • Vraag na afloop als coach wie er meer dan 0 doelpunten heeft, daarna meer dan 10, meer dan 20, enz. Totdat er nog maar één vinger in de lucht hangt. Dat is je winnaar. • Je vraagt het op deze manier, zodat elke speler toch nog een succeservaring heeft, ook al is het niet de winnaar. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Let op de afstand bij het wisselen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Manier van scoren: één been, in-uit beweging, stilstaand, ogen dicht. • Tijd en afstand aanpassen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Beperkte estafette
THEMA	Onderlinge competitie
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Alle tweetallen strijden tegen elkaar • Speler 1 begint.
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> • Dit is een estafettevorm waarbij er niet naar andere palen wordt gerend. • Speler 1 doet oefening 1. Daarna doet Speler 2 oefening 1. Dit gebeurt vier oefeningen lang. Roep 'ja' als de laatste oefening is afgerond door speler 2. Dit tweetal wint. <ul style="list-style-type: none"> • Oefening 1: Scoor 10 inprickers • Oefening 2: Scoor 5 schoten op 1 been (5 meter) • Oefening 3: Scoor 7 doorloopballen • Oefening 4: Scoor 1 afstandschot van 8 meter 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
Let op afstand bij het wisselen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST
<ul style="list-style-type: none"> • Heel veel variaties mogelijk in oefeningen. Waar hebben jouw spelers moeite mee? • Varieer in aantal doelpunten. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf

NAAM	Twee missen is af
THEMA	Onderlinge competitie
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 voorin zonder bal • Speler 2 onder met bal
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 beweegt van links naar rechts en schiet op de korf. • Speler 1 probeert zoveel mogelijk te scoren. Mist de speler twee keer achter elkaar? Dan wordt er gewisseld. • Na elke wissel begint de speler bij 0. • Na 7 minuten stopt iedereen en wordt er gekeken wie de meeste doelpunten heeft: Wie heeft er meer dan 5? 10? 15? 20? 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
Let op de afstand bij het wisselen.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST
<ul style="list-style-type: none"> • Laat de spelers verder tellen waar ze de vorige keer gebleven waren. Ze starten dus niet weer bij 0. • Wissel bij twee missen totaal. Hierdoor wordt er meer gewisseld. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf

NAAM	Van 10 naar 0	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 voorin zonder bal • Speler 2 onder met bal 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • De spelers spelen het spel onderling met hun tweetal. • Speler 1 en 2 hebben 10 punten. • Er wordt om de beurt geschoten van afstand. Als speler 1 scoort, dan zit er 1 punt in 'de pot'. • Als speler 2 daarna ook scoort, zitten er 2 punten in 'de pot'. • Als speler 1 dan mist, dan gaan er 2 punten af van zijn totaal ($10 - 2 = 8$). Nu is de pot weer leeg. • Wordt er gemist, maar zit er geen punt in de pot? Dan wordt er gewoon doorgeschoten. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Let op afstand bij het wisselen.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Varieer in oefeningen (doorloopballen, schot, inprikkers, strafworpen, enz.) • Varieer in puntentotaal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	H.O.R.S.E. (Ezelen)	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 begint voor de korf • Speler 2 begint onder de korf 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 verzint een manier om te scoren, bijvoorbeeld een schot met ogen dicht. • Als speler 1 mist, mag speler 2 een manier verzinnen. Scoort speler 1 wél, dan moet speler 2 op precies die manier proberen te scoren. Mist speler 2? Dan heeft deze speler de letter 'H'. • Speler 2 mag nu een manier verzinnen. Dit gaat door totdat een speler HORSE heeft. Deze speler verliest. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Let op afstand bij het wisselen en aangeven.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Je kan ook een ander woord maken, bijvoorbeeld de naam van je club. • Je kan het ook met je hele team doen. Leuke uitdaging! 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Twee op rij	
THEMA	Onderlinge competitie	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Elk tweetal heeft een schutter voorin en een rebounder onder de paal 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> • De trainer geeft een startsein waardoor elk tweetal tegelijk begint. • De schutter beweegt van links naar rechts op 5 meter. Scoort een speler er twee op rij? Roep dan heel hard 'ja'. Die speler heeft dan een punt verdiend voor zijn tweetal. • Welk tweetal als eerst 5 punten heeft wint. • Voer de druk wat op door te zeggen: 'Je teamgenoot heeft vertrouwen in je, nu moet het gebeuren!' Laat ze de druk ervaren.. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Let op afstand bij het wisselen.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALELIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Varieer in afstand • Varieer in aantal punten 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Losse oefeningen – serie 1	
THEMA	Kracht/stabiliteit met bal	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> De spelers beginnen op gepaste afstand van elkaar 	
UITLEG		
<p>Elke oefening duurt +/- 30 seconden. Daarna 20 seconde rust . Tijdens de rust wordt de volgende oefening voorgedaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Squatten, en als je laag zit de bal een keer achter je rug langs. Op één been staan en de bal achter je rug en onder je been halen. Dit kan je zowel op je linker als rechter been doen. Je gaat op de grond zitten en je benen 90 graden in de lucht. Je tikt de bal zo snel mogelijk van links naar recht op de grond, zonder dat je voeten op de grond komen. Lig op je rug en met je benen ga je fietsen . Bij elke trap doe je de bal tussen je benen voor. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALELIJST	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 bal per persoon 	

NAAM	Losse oefeningen – serie 2	
THEMA	Kracht/stabiliteit met bal	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> De spelers beginnen op gepaste afstand van elkaar 	
UITLEG		
<p>Elke oefening duurt +/- 30 seconden. Daarna 20 seconde rust . Tijdens de rust wordt de volgende oefening voorgedaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ga in een hoge plank staan. Je gaat met de bal achtjes rollen om je eigen armen heen. Ga op je rug liggen, benen 90 graden op de grond. Houd de bal boven je hoofd en kom met je lichaam omhoog (sit-ups). Ga als een plank op de grond liggen en klem de bal tussen je voeten. Kom tegelijk met je benen en armen omhoog en pak de bal over met je handen. Ga vervolgens weer omlaag! Je mag de grond niet aanraken. Ga op je rug liggen en strek je benen recht omhoog , 90 graden ten opzichte van je lichaam. Kom met je schouders omhoog en raak met de bal je tenen aan. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALELIJST	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 bal per persoon 	

NAAM	Bootcamp doorloopballen/schieten	
THEMA	Kracht/stabiliteit met bal	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> Een pion op 8 meter van de korf 	
UITLEG		
<p>De trainer roept een opdracht, bijvoorbeeld: 5x opdrukken, 10 squats, 10 jumping jacks, 5x van hoge plank naar lage plank. 6 jumping lunges, 4 burpees.</p> <ul style="list-style-type: none"> De aanvaller voert de opdracht uit bij de pion en neemt een doorloopbal en rent dan terug naar de pion. Als je mist moet je de krachtoefening nog een keer doen! Als je scoort hoeft je niet nog een keer de opdracht te doen en mag je gelijk door. Als de aanvaller 5x heeft gescoord mag hij/zij stoppen en wissel je met de aangever die hetzelfde doet. 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
De aangever moet opletten dat hij/zij niet voor de korf staat aan te geven en de aanvaller er direct langs rent voor de doorloopbal.		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> Meer of minder goals maken Meer of minder vaak de krachtoefening doen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bal 1 korf 	

NAAM	Schieten op één been	
THEMA	Kracht/stabiliteit met bal	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> Schutter begint voor de korf op schot afstand (4/5 meter) Aangever onder de korf 	
UITLEG		
<ul style="list-style-type: none"> De schutter gaat op één been staan. Je blijft staan totdat je 10x hebt geschoten. Je mag wel bij je schot recht omhoog springen. Je gaat proberen zoveel mogelijk te scoren. De aangever moet dus ook snel de ballen afvangen. Als je uit balans raakt of je hinkelt van je plek ben je af Wie van het team kan het vaakste scoren terwijl hij/zij op één been staat? 		
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
Houd afstand terwijl je wisselt		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> Schieten met je ogen dicht. Als je de bal krijgt, eerst met de bal de grond raken. Wissel van been 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bal 1 korf 	

NAAM	Hinkelschieten	
THEMA	Kracht/stabiliteit met bal	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Aangever onder de korf • Schutter op 3 meter van de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De schutter staat op één been op 3 meter van de korf. • Als hij/zij scoort (op één been) hinkelt hij/zij 1x naar voren en dan 2x naar achter daarna schiet je opnieuw. • Mis je 3x op rij dan wissel je met de aangever. • Raak je uit balans en komt je andere been op de grond moet je ook wisselen met de aangever. 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Let op dat je tijdens het wisselen ook voldoende afstand houdt.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf

NAAM	Commandospel, variant 1	
THEMA	Van alles wat	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Maak een klein vierkantje van verschillende pionnen op +/- 2 meter van elkaar. • De bal ligt op de grond onder de korf. 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • De aanvaller gaat midden in het vierkant staan. • De andere speler is commandant. Die roept 10 seconde opdrachten naar de aanvaller, bijvoorbeeld: druk op, raak rood aan, trippelen, planken, raak groen aan, tik de grond aan, spring, draai om, liggen, staan etc. • Als de tijd om is rent de aanvaller naar de korf en moet daar minimaal vier van de vijf korte kansen scoren. • Gelukt? Wissel dan om. Mislukt? Blijf in dezelfde rol! 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	De commandant staat op gepaste afstand van de aanvaller.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Type kans veranderen • Commando's veranderen • Tijdsduur aanpassen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 4 pionnen 	



NAAM	Commandospel, variant 2	
THEMA	Van alles wat	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 begint voor de korf, en vervult deze rol totdat er vijf punten zijn behaald. • Speler 2 begint onder de korf. Voor hem/haar geldt hetzelfde. 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Het spel is gebaseerd op het bekende spel 'Commando pinkelen'. • Trainer geeft verschillende aanwijzingen, zoals commando push-up, squat, burpee, etc. • De schutter begint te allen tijden in schothouding. • Wanneer de trainer commando roept met een actie, voert de speler de actie uit en schiet vervolgens. • Wanneer de trainer geen commando roept met een actie, dient de speler direct te schieten. • De trainer bepaalt of de speler te traag was. • Iedere goal = 1 punt, iedere fout = -1. • Speler die als eerst 5 punten haalt wint! 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER		
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	



NAAM	Streak schieten
THEMA	Van alles wat
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1: voor de korf op 5 meter • Speler 2: onder de korf met bal

UITLEG
<ul style="list-style-type: none"> • De schutter beweegt rond de korf en komt tot schot • Mist de schutter 3x op rij, dan wisselen beide spelers van rol • De spelers tellen hoe lang hun eigen 'streak' voortduurt: hoeveel goals kan je maken voordat er gewisseld

AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER
Wissel zo door dat beide spelers elkaar niet tegenkomen. Laat Speler 1 bijvoorbeeld voor de korf schieten, en Speler 2 achter de korf

AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST
<ul style="list-style-type: none"> • Wissel bij 2x missen op rij • Varieer in afstanden • Voeg één of twee extra looplijnen toe 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf

NAAM	Dubbel mikken
THEMA	Van alles wat
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 staat voor de korf, op ongeveer zes meter • Speler 2 staat twee meter schuin achter de korf, en geeft de bal aan

UITLEG
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 gaat constant doorloopballen nemen. Hij/zij moet vijf keer scoren, op verschillende manieren: <ul style="list-style-type: none"> • 1 bal erin via de achterkant van de mand • 1 bal erin via de linkerzijkant van de mand • 1 bal erin via de rechterzijkant van de mand • 1 bal erin via de voorkant van de mand • 1 bal ringloos door de mand • Wie heeft het deze vijf goals als eerst gemaakt?

AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER
De aangever blijft op ruime afstand van de paal. Na het nemen van een poging, vangt de nemer de bal zelf af en gooit deze weer terug naar de afvang. Zo blijft er telkens voldoende tussenruimte.

AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST
<ul style="list-style-type: none"> • Dit kan uiteraard ook bij schoten, strafworpen, vrije ballen, etc. • Pas de regels aan naar keuze 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf

NAAM	Sneldoelen	
THEMA	Van alles wat	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 heeft de bal op een willekeurige afstand van de korf • Speler 2 moedigt zijn/haar teamgenoot aan, en telt het aantal goals 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 gaat één minuut lang kansen nemen. De afstand maakt hierbij niet uit. • Speler 1 vangt ook zijn/haar eigen bal af • Het doel is om zoveel mogelijk goals binnen een minuut te scoren. • Ter info: het NK Sneldoelen <19 jaar werd in 2010 gewonnen met een score van 25 goals. Wie kan dat verbreken? 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Aanmoedigen en tellen uiteraard op een ruime afstand van de nemer.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Sneldoelen met één hand • Onderhands sneldoelen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf 	

NAAM	Diagonalen	
THEMA	Van alles wat	
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Zes pionnen staan in een hexagoonvorm rond de korf, op schotafstand • Speler 1 begint bij een pion • Speler 2 begint onder de korf 	
UITLEG	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 en 2 kiezen twee pionnen uit die zich precies tegenover elkaar bevinden. • Speler 1 neemt een schot vanaf zijn/haar beginpion. Score? Naar de volgende pion! (rechtsom) Geen score? Wisselen van functie! • Het doel van de oefening is om de ander in te halen. Wie dat lukt heeft gewonnen! 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	Zodra spelers dicht bij elkaar komen, moeten ze opletten bij het wisselen dat ze elkaar goed ontwijken. Let hier op.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENLIJST	
<ul style="list-style-type: none"> • Pionnen dichterbij • Schieten met een handicap, bijvoorbeeld ogen dicht 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf • 6 pionnen 	

NAAM	Jongens tegen de meisjes
THEMA	Van alles wat
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Elk tweetal heeft een jongen en een meisje • Alle meisjes beginnen voor de korf • Alle jongens beginnen onder de korf
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> • De schutters schieten van een vooraf bepaalde afstand, bijvoorbeeld vijf meter. • Alle meiden uit het team nemen tegelijk een schot. Als in die beurt meer dan de helft van de meiden heeft gescoord, dan hebben ze het in één beurt gehaald. Lukt dat niet? Dan gaan ze naar beurt twee! • Wie lukt het in minder beurten? De jongens, of de meisjes? 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
Let op bij het wisselen	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST
<ul style="list-style-type: none"> • Tijdselement toevoegen • Afstand vergroten of verkleinen • Handicap toevoegen, bijvoorbeeld ogen dicht 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf

NAAM	In het ver-schiet
THEMA	Van alles wat
BEGINSITUATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 begint op twee meter voor de korf met bal • Speler 2 begint iets ander de paal, voor een gegarandeerde 1,5 meter afstand.
UITLEG	
<ul style="list-style-type: none"> • Speler 1 krijgt drie kansen om vanaf de eerste afstand te scoren. • Gelukt? Dan mag hij/zij een meter naar achteren, om daar hetzelfde te proberen. • Niet gelukt? Dan wissel je om. • Korf gemist bij een schot? Dan wissel je direct. • Wie uit het komt het verste? 	
AANDACHTSPUNTEN VOOR HANDHAVEN 1,5 METER	
Let op bij afvangen van ballen die tekort zijn, en bij het wisselen van functie.	
AANPASSINGEN/VARIATIES	MATERIALENIJST
<ul style="list-style-type: none"> • Twee kansen per afstand, in plaats van drie. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 1 korf



Gemaakt door:

Floris Barnhoorn

Frank van het Kaar

Lars Pieper

Manon Maasland

Melle Smit

Menno van der Neut

Stijn Aarts

Trotse jeugdtrainers van DVO/Accountor