

Niveau: vanaf F-pupillen

Oefeningen voor: het 1 tegen 1 duel

Organisatie: drie spelers per paal, als dit niet gaat vier spelers

Benodigheden: 8 of negen spelers, 4 palen, stopwatch, per korf 1 bal

Oefening 1

Organisatie:

1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht :

De verdediger laat bij in ieder geval geen doorloopbal door, het schot wordt toegelaten. een beetje druk op het schot is wel vereist.

*Wie van de drie schiet er het meeste punten in als een doorloopbal voor 2 telt en een afstandschot voor 1?

Oefening 2

Organisatie:

1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht:

Zelfde als bij oefening 1 alleen nu mag de verdediger geen schot toelaten binnen een straal van 6 meter tot de korf (deze afstand moet aangepast worden aan het niveau van de spelers, dwz voor bv. F-pupillen 3 meter). Het verdedigen wordt nu een stuk moeilijker.

*Wie van de drie schiet het meeste doelpunten erin?

Oefening 3

Organisatie: 1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht: Zelfde als bij oefening 1, nu moet alleen het schot verdedigd worden.

*Wie van de drie schiet er het meeste punten in als een doorloopbal voor 1 telt en een afstandschot voor 2?

Oefening 4

Organisatie: 1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht: de aanvaller mag alleen vrijkomen door een beweging richting de korf, dus niet opzij via een zijwaartse beweging!

*Wie van de drie schiet het meeste doelpunten erin?

Oefening 5

Organisatie:

1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht:

de aanvaller mag alleen vrijkomen door een zijwaartse beweging voor de korf, er mag dus geen diepte gemaakt worden! er mag geen doorloopbal gemaakt worden (dat is immers een diepe lijn)

*Wie van de drie schiet het meeste doelpunten erin?

Oefening 6

Organisatie:

1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht:

Zelfde als oefening 5, alleen nu mag ook een doorloopbal gemaakt worden

*Wie van de drie schiet het meeste doelpunten erin?

Oefening 7

Organisatie:

1 aanvaller, 1 verdediger en 1 aangever, het duel duurt 1 minuut (goed voor de conditie!)

Opdracht:

Zelfde als bij oefening 1, nu mag de verdediger zelf bepalen hoe hij verdedigt, als hij maar probeert zo min mogelijk doelpunten door te laten.

*Wie van de drie schiet het meeste doelpunten erin?