

Niveau: aspiranten

Soort oefening: circuit

Organisatie:

Zet de spelers in groepjes van drie verspreid over de palen. Een voor de paal, een voor de afvang en een apart. Degene voor de paal moet 5 doelpunten maken van ongeveer 6 meter, degene onder de paal vangt af en de derde (die apart staat) loopt gedurende de tijd dat de eerste vijf doelpunten moet maken heen en weer tussen twee pionnen. Zodra de vijf bereikt wordt er doorgedraaid en gaat de schutter lopen, de afvanger schieten en de looper vangen. Dit draait door tot iedereen vijf doelpunten heeft gemaakt.

Corrigeren: schothouding en doeltreffendheid

Oefening van: Marc Montauban, HKC Haarlem