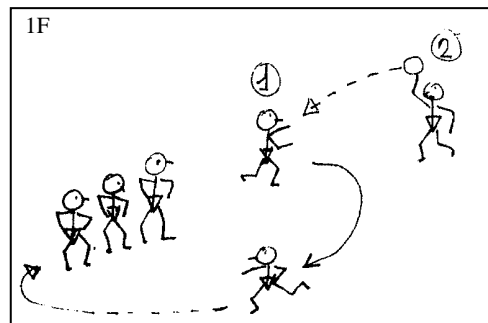
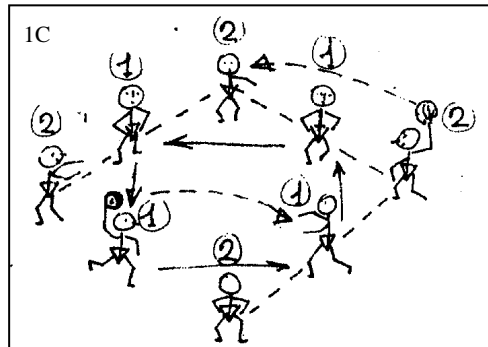


PUPILLENTRAINING

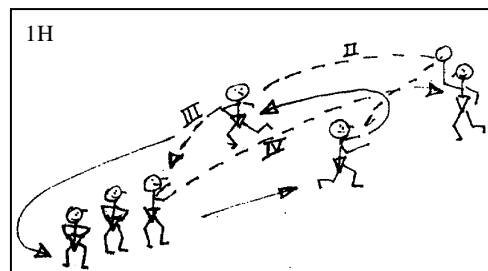
1. VANGEN MET TWEE HANDEN EN WERPEN OP STILSTAAND DOEL

- Per tweetal een bal; afstand circa 5 meter: heen en weer gooien (vangen met twee handen en werpen met één hand). Let op de techniek (links en rechts werpen);
- Welk tweetal kan in één minuut de bal zoveel mogelijk heen en weer spelen?
- Met tweetallen tegenover elkaar. De nrs. 1 spelen de bal nu niet op schouderhoogte aan, doch hoog of laag. De nrs. 2. terugwerpen op borsthoogte. Na verloop van tijd wisselen van functie;
- Driehoekopstelling: de bal wordt snel rondgespeeld;
- Kringopstelling met even aantal pupillen. We spelen inhaalbal. De nrs. 1 werpen op elkaar, zo ook de nrs. 2. Het spel eindigt als één van de ballen de andere heeft ingehaald;
- Rijtjes tegenover een vaste aangever: speler 1 loopt op de aangever toe en krijgt op, circa 4 meter de bal toegespeeld. Hij speelt de bal terug en sluit weer achter het rijtje aan etc.;
- Als oefening f, doch nu plaatst de aangever de bal duidelijk hoog of laag;
- speler 1 loopt toe, krijgt de bal van de aangever, plaatst hem terug, draait zich om, krijgt, opnieuw de bal en plaatst hem dan door naar speler 2. Speler 1 sluit achter het rijtje aan;
- Tweetallen tegenover elkaar: de bal heeft en weer gooien met één maal laten stuiten.



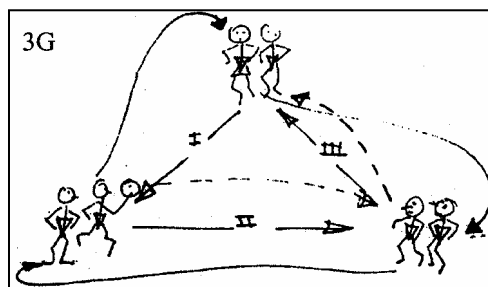
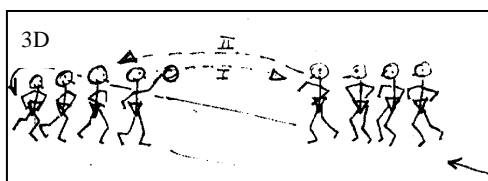
2. VANGEN MET TWEE HANDEN IN DE SPRONG

- Tweetallen tegenover elkaar, afstand circa 4 meter. De nrs. 1 werpen de bal op spronghoogte aan, de nrs. 2 vangen in de lucht, landen en plaatsen de bal terug op de nrs. 1 (ook wissel en van functie);
- Idem, doch nu de afstanden geleidelijk vergroten;
- Driehoekopstelling: elke bal wordt op spronghoogte geplaatst. Na het vangen rustig neerkomen;
- Afvangen onder de korf met sprong en terugwerpen op de schutter;
- Tweetallen springen naar de bal. Een derde gooit op.



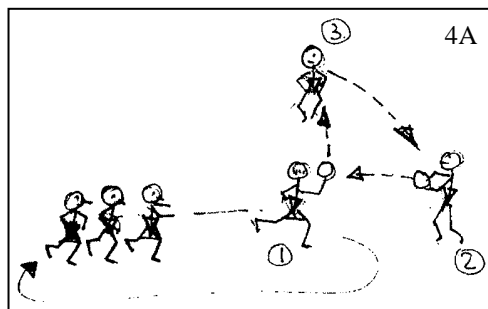
3. STILSTAAND WERPEN OP STILSTAAND DOEL

- Tweetallen tegenover elkaar, afstand circa 4 meter. Met bovenhandse strek-worp plaatsen, vangen met twee handen; (aanwijzing: plaatsen op schouderhoogte);
- Als a doch nu geleidelijk de afstand vergroten;
- Werpen met opdrachten: b. v. plaats en op hoofdhoogte, links of rechts van de speler, laag plaatsen. De nrs. 1 voeren de opdracht uit. De nrs. 2 vangen en plaatsen op schouderhoogte terug (ook wisselen van functie);
- Speler 1 plaatst de bal op speler 2 en sluit achter de andere rij aan, enz. Aanwijzing: gooimanier afwisselen;
- Welke groep kan in 1 minuut zo snel mogelijk oefening d uitvoeren? Tellen, maar als iemand de bal laat vallen, dan moet je opnieuw beginnen;
- Driehoekopstelling: de bal rondplaatsen (evt. afstanden vergroten);
- driehoekopstelling: men plaatst de bal naar rechts en sluit achter het linker/rechter rijtje aan;
- Lummelen (spelers hebben vaste plaats);
- Werpen over een koord.



4. TOELOPEN, VANGEN, STILSTAAND WERPEN OP STILSTAAND DOEL

- Speler 1 loopt richting speler/trainer 2. Als hij ter hoogte van vaste aangever 3 is gekomen, gooit speler 2 de bal, speler 1 vangt en plaatst naar 3, die op zijn beurt weer naar 2 gooit. Speler 1 sluit achter de rij aan;
- Vierkantsopstelling: één leerling gaat het vierkant al plaatsend rond (driehoekopstelling ook mogelijk).



5. IN DE LOOP WERPEN OP STILSTAAND DOEL

- a. Speler 1 ontvangt in de loop naar de over kant de bal van de vaste aangever/trainer en plaatst op speler 2. Dan speler 2 hetzelfde in omgekeerde richting;
- b. Als oefening a, doch nu plaatst speler 1 de bal eerst naar vaste aangever/trainer.

