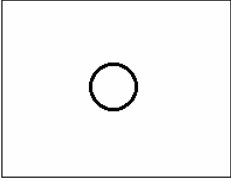


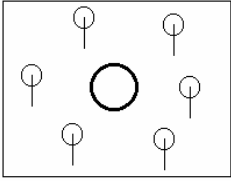
# PUPILLENTRAINING

Door Anita Derks

Schieten	<b>SAMENSPEL / VRIJLOPEN</b>
----------	------------------------------

<p><b>1. INLEIDING</b></p> <p>'Ballenregen'</p> <p>grote welpenkorf (eventueel 2 op elkaar)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De mand is vol met ballen, liefst korfbalballen, maar kan ook aangevuld worden met bijvoorbeeld tennisballen. Er is een dubbel aantal ballen dan spelers.</li> <li>• De trainer gooit de ballen één voor één het speelveld in. De spelers halen de bal op en brengen deze terug naar de ballenmand.</li> </ul>	
---	---

<b>WIE WINT?</b>	<b>VARIATIE:</b>
De trainer wint als de mand helemaal leeg is.	
De spelers winnen als de mand binnen 2 minuten nog niet leeg is.	Niet de trainer maar de spelers gooien de ballen weg.

<p><b>2. 'BALLENREGEN' MET SCOREN.</b></p> <p>Als oefening 1, maar voordat je de bal terugbrengt, probeer je eerst te scoren. Aan het einde (na 2 minuten) mag de werper met alle ballen een doelpoging doen.</p> <p>Wie wint? De werper of de spelers.</p>	
---	--

<p><b>3. SAMENSPEL EN AFRONDEN</b></p> <p>Per tweetal een bal, in het midden starten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samenspelen tot je kunt schieten op de korf; wie (welk tweetal) scoort het snelst 2x?</li> <li>• idem, maar nu op alle vier de korven; wie heeft het snelst op alle vier de korven 1x gescoord?</li> </ul>	
---	---

**4. SAMENSPELEN (VRIJLOPEN) MET VERDEDIGERS (STOORDERS) EN AFRONDEN**

- Als oefening 3, maar nu lopen er 2 verdedigers (trainster) in het veld die de bal proberen te onderscheppen. Onderscheept dan opnieuw (in het midden) beginnen - doelpoging en niet gescoord, opnieuw (in het midden) beginnen. Wie scoort als eerste 3 doelpunten?
- idem, maar nu zijn er 4 verdedigers (spelers die de bal proberen te onderscheppen)
- idem, met 6 verdedigers

**5. DOORLOOPBAL OEFENEN**

- vanuit het midden starten → 4 doorloopballen nemen → wie scoort?
- idem → afspreken 'hoeveel ga je er scoren?'

**DOORLOOPBAL MET VERDEDIGER**

- 2 spelers starten naast elkaar; de speler die het snelst is krijgt de bal en mag de doorloopbal nemen.

**6. '4 TEGEN 4'**

Accent op samenspelen (vrijlopen) en scoren.