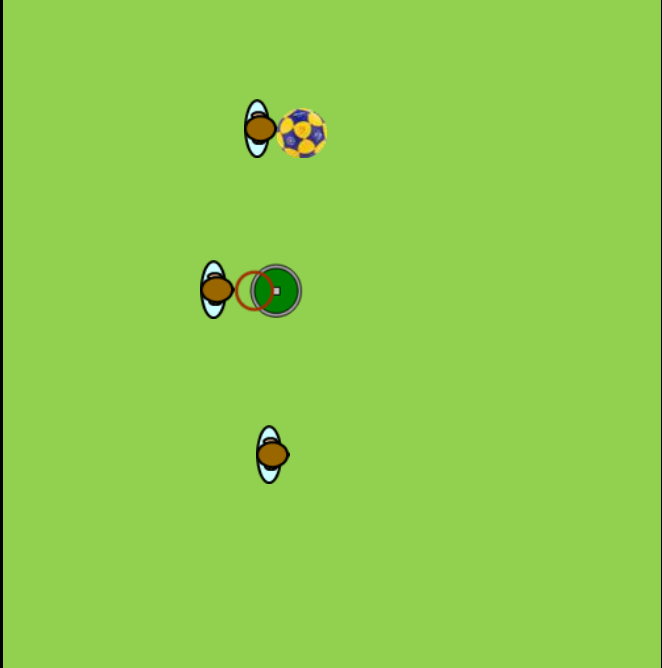


<b>Naam:</b>	<b>Thema:</b>	<b>Letter(s):</b>	<b>Aantal spelers:</b>	<b>Tijdsduur:</b>
Ferdy	Schot	F t/m A	3-tallen	5 min.
<b>Doel van de oefening:</b>			<b>Materiaal:</b>	
Het omgaan met mentale druk (het moeten scoren). Het oefenen van schieten uit beweging op 1 been.			1 paal 1 bal  Per 3-tal	
<b>Spelregels:</b>		<b>Korte uitleg:</b>		
Je schiet om de beurt en je bent in beweging.		1 aangeef en 2 spelers lopen op een meter of 3 links of rechtsom, ze schieten om en om, wie als eerst 2 keer scoort blijft staan en de ander wordt de nieuwe aangeef. De nieuwkomer krijgt bal en je loopt nu de andere kant op. Wie heeft als eerst 5 potjes gewonnen.		
<b>Differentiatie:</b>	<b>Aanwijzingen:</b>	<b>Plattegrond van de oefening:</b>		
<u>Makkelijker:</u>  Eerst bal ontvangen en dan met bal stapje maken en tot schot komen.  <u>Moeilijker:</u>  Proberen de stap steeds groter te maken.	<u>Aanvallers:</u>  Bij het ontvangen stap naar achter maken en op je buitenste been tot schot komen.  <u>Verdedigers:</u>			

# Vorbereidingsformulier



**Bal**

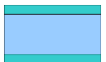


**Speler**



**Pion**

**Paal**



**Mat**



**Hoepel**

Meer nodig? Invoegen -> vormen

