

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2017-2018	Bundel 1A
	<u>Thema</u>	Receptie		
	<u>Accenten</u>	- Spelen van de bal - Schouderwerk		

Wat zegt de technische lijn?

- ☐ schouders naar voor (hoog, protractie schouderbladen)
- ☐ ruimte tussen romp-armen
- ☐ gewicht op voorvoeten
- ☐ 'duwbeweging' tijdens spelen vanuit de grond (grounding)
- ☐ Begeleiden van de bal ("door" de bal gaan – finish the action)
- ☐ hoek armen romp stabiel
- ☐ gestrekt samen brengen van de armen
 - Voorbereiden naast het lichaam
- ☐ linker of rechter voet voor: bal aanvallen
- ☐ links achter spelen-> linker voet achter schouder kantelen (rechter schouder laag)
- ☐ rechts achter spelen-> rechter voet achter schouder kantelen (linker schouder laag)
- ☐ links voor spelen-> linker voet voor schouder kantelen (rechter schouder laag)
- ☐ rechts voor spelen-> rechter voet voor schouder kantelen (linker schouder laag)
- ☐ Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders
- ☐ Buitenste schouder vooruit duwen

Opwarming “Laag bij de grond”

1. De spelers worden verdeeld in twee groepen en staan in 2 rijen op ongeveer 4 meter naast elkaar opgesteld aan de achterlijn. De spelers uit rij A hebben allen een bal en vormen een duo met spelers uit rij B. Ze steken het terrein over en spelen de bal naar elkaar. Als spelers aan de overzijde van het terrein komen lopen ze buitenom terug naar de beginpositie. Daarbij maken ze op vrije keuze alle lichaamsdelen los (knieën heffen, hielen tegen zitvlak, ...)
 1. Lichte looppas voorwaarts laag bij de grond. De spelers rollen bovendien de bal naar elkaar met de buitenste hand.
 2. Idem 1, maar aanname met buitenste voet voor en terugrollen met binnenste voet voor.
 3. Lichte looppas voorwaarts met gestrekte armen voorwaarts. De bal met lichte kniebuiging opvangen en onmiddellijk met beenstrekking op dezelfde manier terugwerpen.
 4. Idem 3, maar spelers verplaatsen nu zijwaarts.
 5. Idem 4, maar met tweede bal. Speler A gooit de bal hoog, speler B gooit zijn bal laag.
 6. Idem 4, maar in plaats van de bal te gooien spelen we de bal onderarms naar elkaar.
 7. Idem 5, maar de ene bal wordt gespeeld, de andere gooit zijn bal.

Specifiek gedeelte

1. De spelers vormen duo's en hebben samen 1 bal. De duo's mogen zich verspreiden over het terrein.
 1. Speler A houdt de bal vast op de onderarmen van speler B. Deze voert achtereenvolgens 10 receptiebewegingen uit. Speler A controleert de houding. Speler A brengt de bal in verschillende receptieposities (links achter, rechts achter, links voor, rechts voor).
 2. Idem 1, maar speler B heeft nu een (verkorte) bezemsteel in de handen.
 3. Idem 2, maar speler A geeft tegenkracht wanneer B (vanuit de benen!) de bal opduwt.

Aandachtspunten

Zorg voor voldoende dynamiek en balcontacten.

Laat de spelers elkaar ook bijsturen.

- schouders naar voor (hoog, protractie schouderbladen)
- ruimte tussen romp-armen
- duwbeweging' tijdens spelen vanuit de grond (grounding)

2. Per twee 1 bal. De spelers staan ongeveer 6 meter van elkaar. Ze spelen de bal OH naar elkaar, telkens vanuit de correcte houding. Ze spelen ofwel van links (naast het lichaam) naar links (naast het lichaam) ofwel van rechts naar rechts.

Opmerking: Eventueel werken met een bots na elk contact, zodat de spelers nog meer boven de bal moeten blijven hangen.

3. Twee spelers staan elk opgesteld aan één zijde van het net. Speler A gooit de bal (onderhands) over het net; speler B speelt de bal onderhands naar het net en vangt zijn eigen bal daar af boven het hoofd. Speler A en B wisselen van plaats en functie.

*- Speler B vangt de bal met beide handen laag bij de grond en gooit de bal naar het net.
+ Speler A gooit de bal strak over het net (= vanuit de nek gooien) / serveert vanop 6 meter.*

4. Idem oefening 3 maar zowel speler A als speler B hebben nu een bal. Speler A gooit de bal (onderhands) over het net; speler B verplaatst; legt zijn eigen bal neer en speelt de bal die van speler A komt perfect naar het net. Speler A komt onder het net door en vangt de bal van speler B af. Beide spelers wisselen vervolgens van plaats en functie.

*- Speler B vangt de bal met beide handen laag bij de grond en gooit de bal naar het net.
+ Speler A gooit de bal strak over het net (= vanuit de nek gooien) / serveert vanop 6 meter.*

5. Idem oefening 4 maar speler B gooit nu zijn bal in de lucht, speelt vervolgens de bal die werd gegooid door speler A perfect in en vangt vervolgens zijn eigen bal. Speler A loopt na het gooien nog steeds onder het net door en vangt de receptie van speler B af. Beide spelers wisselen van plaats en functie.

*- Speler B vangt zijn eigen bal na 1 bots.
+ Speler A gooit de bal strak over het net (= vanuit de nek gooien) / serveert vanop 6 meter.*

- duwbeweging' tijdens spelen vanuit de grond (grounding)
- Begeleiden van de bal ("door" de bal gaan – finish the action)
- hoek armen romp stabiel

- Begeleiden van de bal ("door" de bal gaan – finish the action)

Bal pas neerleggen na het verplaatsen en niet tijdens het verplaatsen.

*Tips voor spelers:
Eigen bal hoog genoeg opgooien.
Lang genoeg wachten op de bal van je partner*

6. Terug zoals oefening 3, maar speler A loopt onder het net door en speelt de ingespeelde bal van speler B terug zodat die een tweede keer de bal correct moet inspelen. Speler A vangt die bal af en geeft door aan speler B. Beide spelers wisselen van plaats en functie.

- *Speler B vangt de eerste bal en speelt enkel de teruggespeelde bal.*
+ *Speler A kopt de ingespeelde bal terug naar B.*

7. Idem oefening 6, maar speler A past de bal nu recht omhoog in plaats van af te vangen en speler B werkt af met een aanval als de receptie goed is. Bij een slechte receptie vangt speler A de bal gewoon af. Speler A neemt de plaats van speler B in en wordt receptiespeler; speler B recupereert zijn bal en gooit de bal in voor speler A.

- *Speler B toets de bal over het net of speler A voert een controletoeets uit.*
+ *Speler A gooit de bal strak over het net (= vanuit de nek gooien) / serveert vanop 6 meter.*

8. Per 3, 1 bal. Speler A staat op 5-6 meter van het net, speler B en C stellen zich op aan het net op een 4-tal meter uit elkaar. Speler B en C zullen de bal alternerend inspelen door middel van een freeball. Speler A maakt een zijwaartse verplaatsing en speelt de freeball steeds diagonaal terug naar de andere speler. Tijdens de verplaatsing zet speler A reeds de schouderkanteling in.

+ *Speler A vangt de bal en gooit met een goede schouderkanteling terug.*
+ *Speler B en C controleren de gespeelde bal van A met een controletoeets en toetsen dan nieuwe freeball.*

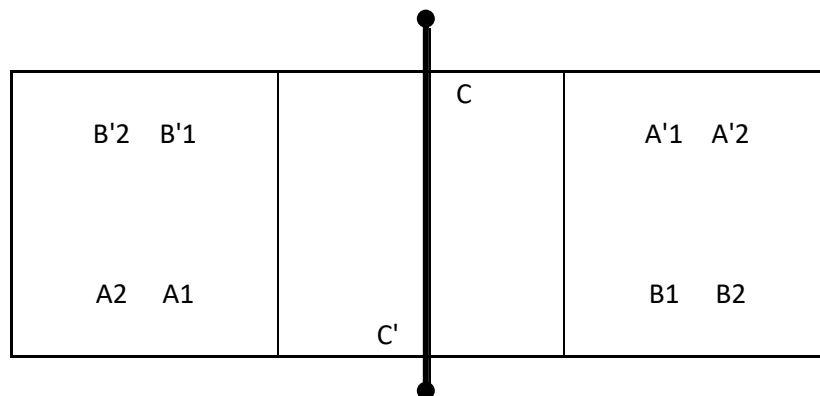
Zorg dat de bal goed wordt ingespeeld zodat de nadruk wordt gelegd op de speelhouding en niet op de verplaatsing.

vraag speler de bal tussen de zijlijn en de receptiespeler te gooien/serveren

- kantelen van schouders

9. Spelers verdelen zich over het terrein zoals op de tekening. Speler A gooit de bal strak naar speler B. Speler B speelt de bal scherp diagonaal in naar speler C. Speler C vangt de bal af en sluit aan bij A'. Deze oefening wordt op beide terreinhelften uitgevoerd en we circuleren voortdurend.

Opmerking: Indien het niveau van de groep dit toelaat kan er ook geserveerd worden.

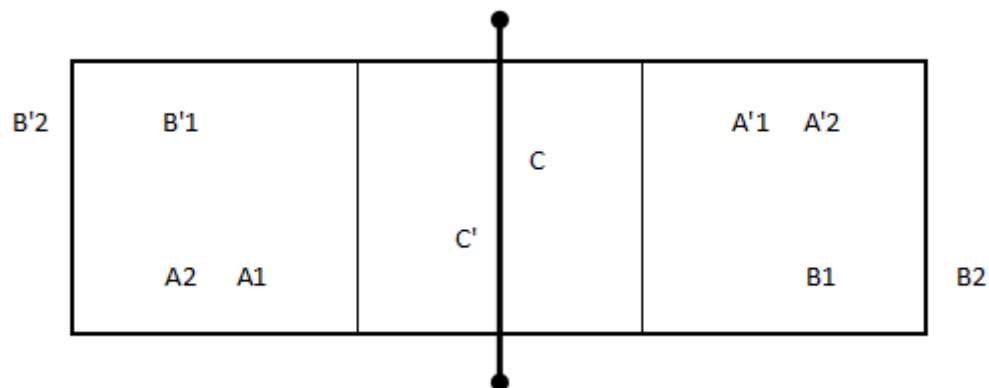


10. Idem vorige oefening maar we gooien de bal nu van POS V naar POS I en spelen de bal in naar POS IV.

- kantelen van schouders
- aandacht voor voetenwerk

Algemeen gedeelte

1. We bouwen verder op de slotoefening van het specifieke gedeelte maar brengen de spelverdeler centraal in het terrein. De vijf spelers roteren binnen de eigen groep ($A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow A$). Speler A serveert de bal naar B die de bal inspeelt naar C. Speler C geeft pas aan de receptiespeler. Opslaggever neemt verdediging, de aanvaller loopt onder het net en vangt de bal van de verdediger.



2. Idem vorig oefening maar de reservespeler B2 gaat nu samen receptie nemen met B1. De receptiespeler mag aanvallen en probeert te scoren.
3. Idem vorige oefening, de niet receptiespeler loopt onder het net en wordt spelverdeler aan de andere kant van het net. We spelen twee tegen twee de rally uit op een half terrein.

Spelsituatie

We spelen 6T6 of 5T5 (zonder middenmannen) waarbij beide teams beurtelings serveren, ongeacht wie het punt heeft gemaakt. Scoort het receptieteam (al dan niet na een langere rally), dan mag dat team 1 positie doorschuiven. Als het serverende team scoort, gebeurt er niets. Welke team kan als eerste 1 (of 2) volledige rotatie(s) afwerken?

Finisher – receptiehouding met een krachtbal

Per twee een verzwaarde bal of krachtbal naar elkaar gooien met nadruk op receptiehouding.

Leergesprek

Aandachtspunten herhalen in vraagstelling. Wat hebben we vandaag geleerd?

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2017-2018	Bundel 1B
	<u>Thema</u>	Receptie		
	<u>Accenten</u>	- Verplaatsing		

Wat zegt de technische lijn?

- ☐ Stoppen van de verplaatsing voorwaarts achterwaarts voor het spelen (r-l/l-r)
- ☐ Verplaatsing met zijwaartse passen Accent op kleine passen tot bij de bal -> perfecte houding
- ☐ Verplaatsing met de armen los
- ☐ Vertrekken l-r vanuit uitgangshouding
- ☐ Snelle verplaatsing naar speelpositie:
 - Voorwaarts achterwaarts met linker of rechter voet voor stoppen en in lichte spreidstand zijwaarts
 - Zijwaartse verplaatsing en shuffle, met linker of rechter voet voor stoppen: open voetenstand eindigen
 - Verplaatsing met indraaien met linker of rechter voet voor stoppen
- ☐ Indien de balcurve het mogelijk maakt verplaatsing naar ideale speelpositie: speelveld binnen steunvlak (stabiel)
- ☐ bal aanvallen
- ☐ omwille van snelheid van balbaan spelen van de bal in beweging:
 - hop zijwaarts
 - opendraaien (openen) links en rechts
 - dissociatie boven lichaam onder lichaam of achterwaarts uitstappen
- ☐ Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders

Opwarming “tienbalvarianten”

De spelers worden verdeeld in twee groepen die (best) visueel van elkaar te onderscheiden zijn. We spelen enkele varianten van tienbal.

1. Basisvorm: Spelers proberen 10 passen te geven naar hun teamgenoten. Als de bal botst of door het andere team wordt onderschept, start de telling terug vanaf 0. Welk team kan als snelste 10 passen geven?
2. Idem 1, maar spelers om niet meer naar elkaar terugpassen.
3. Idem 2, maar de bal mag enkel éénhandig gespeeld worden.
4. Idem 2, maar rond het terrein liggen een aantal hoepels in verschillende kleuren. De laatste pas moet toekomen in één van de hoepels.
5. Idem 4, maar de laatste bal moet toekomen in één van de hoepels met de juiste kleur. De trainer roept deze kleur na de 7e geslaagde pas.
6. Idem 2, maar enkel passen die over het net gegeven worden komen in aanmerkingen. Alle passen tussendoor binnen dezelfde terreinhelft zijn ‘hulppassen’ en tellen bijgevolg niet mee.
7. Idem 6, maar rond het terrein liggen een aantal hoepels in verschillende kleuren. De laatste pas moet toekomen in één van de hoepels.
8. Idem 6, maar de laatste bal moet toekomen in één van de hoepels met de juiste kleur. De trainer roept deze kleur na de 7e geslaagde pas.

Vervolgens spelen we in dezelfde teams een battle onderhands. Beide teams staan elk aan een andere zijde van het net. Bedoeling is dat de trainer een bal inspeelt (bij voorkeur steeds naar het verliezende team) en dat spelers rechtstreeks onderhands overspelen. Nadat ze de bal hebben overgespeeld doen ze een schuifduik buiten het terrein alvorens ze opnieuw de bal mogen spelen.

Aandachtspunten

Zorg voor evenwaardige teams

Specifiek gedeelte

1. Receptiespeler zit in kniezit. Medespeler gooit de bal links of rechts. Receptiespelers staat recht en vangt de bal in de juiste positie. Nadien de bal niet meer vangen maar effectief receptie spelen.
2. Er wordt gewerkt in groepjes van 2 (of 3) spelers. Speler A staat aan het net met bal, speler B staat in het achterveld (ca. 7 meter). Speler A gooit de bal in de 4 windrichtingen (linksvoor, rechtsvoor, linksachter of rechtsachter) naar speler B. Deze speelt de bal terug naar A. Na 10 (goede) acties wisselen de spelers van functie.

- *We gebruiken slechts 2 van de 4 richtingen, vooraf door de trainer bepaald.*
+ *Na-actie toevoegen of bovenhands gooien (strakke bal)*

3. Idem opdracht 2, maar speler B vangt nu zijn eigen bal boven het hoofd aan het net. Hiermee moedigen we de speler aan om hoog te spelen (zodat hij voldoende tijd heeft om de bal te vangen) én om te spelen vanuit de enkels (zodat hij meteen kan doorlopen). De spelers wisselen voortdurend van functie.

- *We gebruiken slechts 2 van de 4 richtingen, vooraf door de trainer bepaald.*
+ *Na-actie toevoegen of bovenhands gooien (strakke bal)*

4. Er wordt gewerkt in groepjes van 4 (of 5) spelers. Speler A en B serveren om de beurt. Speler C voert 10 recepties uit na voorwaartse verplaatsing. Speler D vangt de ballen af en telt het aantal goede acties van speler C. Speler D rolt de afgevangen ballen voorzichtig in de richting van spelers A of B. De receptiespeler start steeds op de achterlijn en voert dus telkens een voorwaartse verplaatsing uit. Na 10 acties wisselen de spelers van functie.

- *Spelers A en B gooien een strakke bal vanop 6 meter.*
+ *Speler D vertrekt vanop knieënstand met handensteun of vertrekt rugwaarts vanop de achterlijn.*

- Let op de hoek schouder romp
- Begeleiden van de bal (“door” de bal gaan – finish the action)
- Snelle verplaatsing naar speelpositie met aandacht voor stophouding

5. Idem oefening 4, maar de receptiespeler start nu op de driemeterlijn. Spelers A en B serveren de bal eerder diep, al mag er af en toe een verrassende bal tussen zitten.

- *Spelers A en B gooien een strakke bal vanop 6 meter.*

+ *Speler D vertrekt in zit op de driemeterlijn.*

6. Idem oefening 4, maar de receptiespeler start met de handen op de stoel die in het midden van het terrein staat. Spelers A en B trachten de bal zo dicht mogelijk langs de zijlijn te serveren.

- *Spelers A en B gooien een strakke bal vanop 6 meter.*

+ *Speler D vertrekt in knieënzit met handensteun.*

7. We combineren alle voorgaande oefeningen. De opslaggever roept vooraleer hij zijn bal opgooit om te serveren een nummer van 1 tot en met 3, dewelke respectievelijk verwijzen naar de voorgaande oefeningen. Tussen het roepen en serveren voert de speler een bots uit. Speler D start centraal en verplaatst zich afhankelijk van het geroepen cijfer. Roept men "1" dan moet de receptiespeler eerst met 1 voet de achterlijn tikken alvorens hij de bal mag spelen; roept met 2 dan dient hij met 1 voet de driemeterlijn te tikken en bij "3" dient de zijlijn aangetikt te worden.

- *Spelers A en B botsen de bal 2x alvorens ze opgooien om te serveren (= meer tijd).*

+ *Spelers A en B serveren zonder bots (= minder tijd).*

8. Aan de achterlijn stellen zich 3 opslaggevers op (verspreid achter respectievelijk POS I, POS VI en POS V), een vierde opslaggever staat klaar als reserve. Aan de overkant van het net staat de receptiespeler klaar en die verplaatst zich in de 6 receptiezones. De trainer roept een tweecijferig getal. Het eerste getal verwijst naar de speler die moet serveren (1, 6 of 5); het tweede getal verwijst naar de zone waarnaar er moet geserveerd worden. De receptiespeler speelt de bal perfect in en vangt zijn eigen bal boven het hoofd. Eventueel kan je nog een zesde speler toevoegen die ballen afvangt.

Doorschuiven: aanschuiven opslag → plaats innemen effectieve opslaggever → receptie (→ afvangen van de bal). Deze oefening kan gelijktijdig aan weerszijden van het net georganiseerd worden.

- Stoppen van de verplaatsing
voorwaarts achterwaarts voor het
spelen

Algemeen gedeelte

1. Opslag naar 2 receptiespelers, een middenman en een setter, aanvalsopbouw. Nadien tweede bal van de trainer. Werk op een half terrein aan weerszijde van het net. Indien de middenman twee maal na elkaar kan scoren krijg je een punt. Probeer zo snel mogelijk 3 punten te maken. Indien de middenman niet kan worden aangespeeld heeft de spelverdeler de vrije keuze tussen de hoekaanvaller en pipe.

+ 2^{de} bal echte opslag

- Opslag van 6 meter

- Float uit stand

2. Idem vorige oefening maar indien de middenman niet kan worden aangespeeld moet de setter de pas geven aan de niet receptiespeler. (pipe of hoekaanval)

Spelsituatie / spelvormen

Vijf tegen vijf of zes tegen zeg. Opslag naar 3 receptiespelers, aanvalsopbouw, de rally wordt uitgespeeld.

Nadien tweede bal van de trainer naar het niet receptieteam die de bal in 1 contact overspelen. Als het receptieteam twee ballen scoort mogen ze 1 rotatie draaien.

+ 2^{de} bal echte opslag

- Opslag van 6 meter

- Float uit stand

Finisher – inspelen met tegengewicht rekker

Minimum 3 spelers per groep zijn nodig. Speler A stelt zich op in receptie met een rekker rond het middel, speler B staat achter speler A en houdt de rekker constant onder spanning. Speler C speelt de ballen in (afhankelijk van het niveau van de spelersgroep kan dit op verschillende manieren gebeuren).

Terwijl speler A verplaatst, probeert speler B exact dezelfde beweging te maken zodat de rekker onder een constante spanning staat. Door het tegengewicht van de rekker zal de receptiespeler constant het gewicht naar voor moeten houden.

Leergesprek

Aandachtspunten herhalen. Wat heb je geleerd vandaag op training?

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2017-2018	Bundel 1C
	<u>Thema</u>	Receptie		
	<u>Accenten</u>	- Bovenhandse receptie		

Wat zegt de technische lijn?

- ☐ Observatie en aanpassing ifv de opslag
 - observatie hoogte van balcurve à keuze voor bovenhandse receptie
 - observatie hoogte van balcurve à keuze voor bovenhandse receptie

- ☐ Verplaatsingen naar de bal
 - idem als receptie onderarms

- ☐ Spelen van de bal
 - onderscheid bovenhands spelen na opslag of na receptie: contacttijd
 - positie achter en onder bal
 - contacttijd bal in functie van snelheid opslag

Opwarming “popcorn”

Spelers staan in een rij opgesteld voor de basketring/korfbalpaal. Er zijn twee ballen in het spel. De eerste in rij probeert in de ring te gooien, als dit lukt geeft hij de bal door aan de derde in de rij en sluit vervolgens achteraan aan. De tweede in de rij heeft eveneens een bal en poogt tegelijk in de ring te gooien. Als hij lukt, geeft hij de bal door aan de vierde. Als de persoon achter je in de rij voor jou in de ring toetst lig je uit het spel.

Tip: Om te lang stilstaan te vermijden werk je best met twee ringen.

Extra: De spelers die uit het spel liggen kan je een opdracht laten uitvoeren.

We herhalen het spel opnieuw, maar trachten de bal in de ring te toetsen in plaats van te gooien.

Specifiek gedeelte

1. Per 2 aan zelfde kant van het net – 5-6 meter uit elkaar. Speler A gooit bovenhands aan, speler B speelt de bal bovenhands terug. Speler B doet na-actie richting home-positie aanval. Speler A vangt af. Na 10 herhalingen wisselen van functie.

- + *Speler B links en rechts laten verplaatsen door het aangooien te variëren*
- + *Speler A gooit de bal strakker aan*
- *Geen na-actie*

2. Per 3 aan weerszijden van het net, 2 spelers aan driemeterlijn met bal en 1 speler op 4-5 meter van het net. Speler A/C gooit bovenhands aan, speler B speelt de bal bovenhands naar het net. Speler B doet na-actie richting home-positie aanval, speler A loopt onder het net en vangt daar de bal af. Speler A en C gooien om beurt naar speler B. Na 10 herhalingen wisselen van functie.

- + *Speler A/C serveert vanaf de driemeterlijn (kan eventueel ook vanaf 6 of 9 meter)*
- + *Variëren in de 4 windrichtingen*
- + *Aangooien met verzwaarde bal (maximum 1kg)*
- *Zonder na-actie*

Aandachtspunten

- Receptie hoog genoeg aanspelen
- Sterke polsen en vingers
- “Toetshanden” op voorhand al klaarmaken

3. Per 4 met 2 ballen – 1 speler op positie 5 in receptie, 1 speler op positie 2 als spelverdeler en 2 spelers met bal aan de andere kant van het net op positie 1 (ongeveer op de driemeterlijn). Speler A gooit bovenhands aan, speler B speelt de bal bovenhands naar de tegenovergestelde antenne, speler C vangt af op de zijlijn aan de antenne. Speler A wordt “afvanger”, speler C wordt reserve “aangooier”. Speler D gooit bovenhands aan, speler B speelt de bal bovenhands naar de tegenovergestelde antenne. Speler A vangt af op de zijlijn aan de antenne. Na 10 herhalingen wisselen van functie.

- + *Bal in het spel brengen met een trainingsservice in plaats van met een bovenhandse worp, starten van op 3 meter, kan evolueren naar 6 of 9 meter.*
- + *De receptiespeler zich laten verplaatsen in de 4 windrichtingen*
- *Hoek verkleinen door de spelverdeler te laten inlopen naar positie 3 aan het net.*

Algemeen gedeelte

1. 2 receptieduo's aan weerszijden van het net op positie 5-6, 1 spelverdeler en een reserve op positie 1 aan weerszijden, een rij met gooiers op positie 1 aan weerszijden. Speler A gooit bovenhands naar receptieduo B-C, één van de twee neemt bovenhands receptie en speelt de bal naar zone 2-3 aan het net. Speler D loopt in en vangt bal af. Spelverdeler die de bal afvangt wordt reserve voor het aangooien aan dezelfde kant. Na het aangooien wordt de speler reserve bij de spelverdelers. Na 5 goede recepties individueel komt er een nieuwe receptiespeler in de plaats.
- + *Werken met service in plaats van bovenhands aangooien
(starten vanaf de driemeterlijn, daarna evolueren naar 6 en/of 9 meter.*
2. Idem vorige oefening maar met trainingsopslag vanaf 6 meter, de setter geeft na het inlopen een hoge pas op positie 4 geven. De setter mag enkel bovenhands pasgeven. Enkel op een goeie receptie zal er dus kunnen worden aangevallen.
- + *Service vanop de achterlijn*
 - *Bovenhands ingooien in plaats van opslag*
3. Zelfde oefening als de vorige maar nu opslaan van positie 5 en aanval op positie 2.

Spelsituatie / spelvorm

5 tegen 5 of 6 tegen 6, Team A serveert eerste bal. Team B neemt (bovenhands) receptie en speelt de rally uit tegen team A. De trainer serveert de tweede bal naar team B (trainingsopslag) en de rally wordt uitgespeeld. Team B moet 3 ballen op rij scoren. Als ze op de twee opslagen scoren dan krijgen ze een derde bal van de trainer. Hoe deze bal wordt ingespeeld hangt af van de receptiekwaliteit van de tweede receptie. Bij perfecte receptie van team B krijgen ze een freeball, bij een mindere receptie krijgen ze een downball (ingeslagen door de trainer), bij een ace/penaltybal krijgt team B een moeilijke bal die ze in 1 contact moeten overspelen naar team A.

Als ze drie op drie scoren is de oefening geslaagd en wisselen ze van team.

Als team B slechts 1 van de twee ballen kan scoren krijgen ze geen derde bal en is het 'wash'

Als ze 3 ballen na elkaar verliezen moeten ze een opdracht uitvoeren.

Finisher

Per drie met verzwaarde bal (maximum 1kg). De spelers staan opgesteld in een driehoek en spelen de bal bovenhands naar elkaar met controletoeft in een vooraf afgesproken richting. Nadat je de bal hebt gespeeld loop je rond de twee andere spelers alvorens je opnieuw contact mag maken met de bal.

Leergesprek

Aandachtspunten herhalen. Wat heb je geleerd vandaag op training?