

KOGELSTOTEN

(spel bedoeld als oefenvorm voor kogelstoten)

INSTRUCTIES

1. TEAMS MAKEN

Atleten verdelen in 2 teams: team groen en team rood. Teamleden krijgen lintje in de desbetreffende kleur.

2. TEAMS KLAARZETTEN VOOR HET SPEL

Team groen gaat achter de werpbank staan (zie afbeelding). Team rood gaat aan de overkant op de banken staan.

3. KOGELS UITDELEN

De spelers van team groen krijgen per persoon een kogel. Hou de kogel vast!! Als je gooit met de kogel is dat een strafpunt (vermelden op scorelijst).

4. STOTEN

Op het signaal van de scheidsrechter probeert team groen de kogels zover mogelijk te stoten.

5. SCOREVERLOOP

Zodra alle spelers van team groen gestoten hebben gaan we de score tellen:

- Iedere kogel die in scorevak 1 is geland = 1 punt voor GROEN (hulptrainer 1)
- Iedere kogel die in scorevak 2 is geland = 2 punten voor GROEN (hulptrainer 2)
- Iedere kogel die in een bananendoos is geland = 3 bonuspunten (dus extra!)
- Als het hele team de ellenboog goed houdt (naar de muur) = 1 bonuspunt (hoofdtrainer)
- Als het hele team van laag naar hoog stoot = 1 bonuspunt (hoofdtrainer)

6. WISSELRONDE

Als deze punten zijn genoteerd geeft de scheidsrechter weer een signaal. TEAM ROOD haalt zo snel mogelijk alle kogels op en gaat klaarstaan achter de werpbank.

TEAM GROEN rent buitenom het veld naar de overkant en gaat op de bank staan.

Het team wat het eerste klaarstaat achter of op zijn bank krijgt 2 bonuspunten.

7. TWEEDE RONDE (en verder)

Dan draait alles om (ROOD stoot en GROEN wacht aan de overkant).

Na 8 rondes tellen we alle punten bij elkaar op. Het team met de meeste punten wint.

Opmerking:

Dit is de eerste keer dat ik dit probeer. Uitdaging is om te zoeken naar een manier om de stoters te dwingen om van laag naar hoog te stoten. Voor nu proberen om dat te stimuleren door het geven van bonuspunten.

