

<b>GOOIEN</b>	<b>LEEFTIJDSCAT.</b>					
---------------	----------------------	--	--	--	--	--

Goede hand, stilstand	F	E	D	C	B	A
Twee handen ( stoot ), stilstand	F	E	D	C	B	A
Slechte hand, 5 meter, stilstand		E	D	C	B	A
Slechte hand, met tegenstander			D	C	B	A
Slechte hand, uit beweging			D	C	B	A
Goede hand, 5 meter uit stilstand	F	E	D	C	B	A
Goede hand, 7 meter uit stilstand		E	D	C	B	A
Goede hand, 10 meter uit stilstand			D	C	B	A
Stuitbal, goede hand, dichtbij		E	D	C	B	A
Goede hand op bewegende speler 7 meter		E	D	C	B	A
Slechte hand op bewegende speler 5 meter				C	B	A
Stuitbal, slechte hand dichtbij				C	B	A
Stuitbal, goede hand, veraf					B	A
Stuitbal, goede hand, dichtbij op bewegende speler				C	B	A
Stuitbal, goede hand, dichtbij uit beweging				C	B	A
Slechte hand, 7 meter, stilstand				C	B	A
Goede hand uit sprong					B	A
Goede hand 10 meter, op bewegende speler					B	A
Slechte hand 7 meter, op bewegende speler				C	B	A
Goede hand, 7 meter op bewegende speler met tegenstander				C	B	A
Slechte hand 5 meter, op bewegende speler met tegenstander				C	B	A
Stuitbal, slechte hand, veraf					B	A
Stuitbal, goede hand, veraf, op bewegende speler					B	A
Slechte hand 10 meter					B	A
Slechte hand 10 meter, op bewegende speler					A	
Goede hand 10 meter, bewegende speler met tegenstander					B	A
Slechte hand 10 meter, bewegende speler met tegenstander					A	
Slechte hand uit sprong						A

<b>VANGEN</b>	<b>LEEFTIJDSCAT.</b>					
---------------	----------------------	--	--	--	--	--

Twee handen	F	E	D	C	B	A
Twee handen uit sprong	F	E	D	C	B	A
Twee handen uit beweging	F	E	D	C	B	A
Bal die rolt	F	E	D	C	B	A
Goede hand, stilstand, dichtbij			D	C	B	A
Stuiterbal, twee handen, stilstand		E	D	C	B	A
Goede hand, stilstand, veraf				C	B	A
Slechte hand, stilstand, dichtbij 3 meter				C	B	A
slechte hand, stilstand, veraf 5 meter				C	B	A
Goede hand, dichtbij, uit beweging			D	C	B	A
Stuiterbal, goede hand				C	B	A
Goede hand, veraf uit beweging				C	B	A
Slechte hand, dichtbij uit beweging				C	B	A
Stuitbal, goede hand uit beweging				C	B	A
Slechte hand, veraf uit beweging					B	A
Stuitbal, slechte hand uit beweging					B	A

**AFSTANDSSCHOT****LEEFTIJDSCAT.**

Handenstand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten.	F	E	D	C	B	A
Sprong omhoog, niet naar voren, afstand vergroten	F	E	D	C	B	A
Sprong omhoog, niet naar voren, met passieve verdediger	F	E	D	C	B	A
Breed bewegen en schieten, op tijd indraait richting korf		E	D	C	B	A
Breed bewegen en schieten, op tijd indraaien richting korf, met actieve verdediger			D	C	B	A

**UITWIJKBAL**

Toelopen, kruispas, schot op twee benen ( links + rechts )		E	D	C	B	A
Met de bal in de hand schuin wegstappen, 1 been			D	C	B	A
Met de bal in de hand schuin wegstappen, 1 been voorafgaand door een hink			D	C	B	A
Met de bal in de hand Kruis-hink-stap-schot			D	C	B	A
Kruis-hink-stap-schot, bal gooien				C	B	A
Vooraf meerdere kruispassen maken					B	A
Hoge snelheid + schot op 1 been ( links + rechts )					B	A
Met passieve verdediger					B	A
Met actieve verdediger					B	A

**AFVANGEN**

Inschatten waar de bal terecht komt		E	D	C	B	A
Positie kiezen in lijn van het schot			D	C	B	A
Positie behouden				C	B	A

**STRAFWORP**

Handenstand	F	E	D	C	B	A
Sprong		E	D	C	B	A

**DOORLOOPBAL****LEEFTIJDSCAT.**

Lopen met de bal	F	E	D	C	B	A
Lopen met de bal + klein beetje opgooien	F	E	D	C	B	A
Lopen met de bal + hoog en ver opgooien	F	E	D	C	B	A
Aangeef opzij, bal geven	F	E	D	C	B	A
Aangeef opzij, bal gooien	F	E	D	C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien	F	E	D	C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien met verdediger ( laten gaan )			D	C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien met verdediger				C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien, looplijn verdediger afsnijden					B	A

**VERDEDIGEN**

Jagen bij uitverdedigen		E	D	C	B	A
Storen bij opbouw aanval			D	C	B	A
1:1 duel (volgen met behoud verdedigende positie)	F	E	D	C	B	A
<i>Collectief verdedigen</i>						
Harmonica verdedigen			D	C	B	A
Achterverdedigen				C	B	A
Voorverdedigen			D	C	B	A
Gecombineerd verdedigen					B	A
Ballijn verdedigen			D	C	B	A
Looplijn verdedigen			D	C	B	A
Positie verdedigen				C	B	A
Communiceren / elkaar coachen			D	C	B	A