

Oefeningen voor thuis zonder paal:

- Ga tegenover een muur staan en gooi de bal tegen de muur en vang de bal met 2 handen. Gooi daarna met je andere hand de bal tegen de muur en vang weer met 2 handen.
- Ga tegenover een muur staan en gooi de bal met 2 handen tegen de muur en vang de bal weer met 2 handen zonder de bal te laten stuiteren.
- Ga tegenover een muur staan en stuit de bal met een hand naar de muur en vang de bal met 2 handen. Stuit daarna de bal met je andere hand naar de muur en vang weer met 2 handen.
- Gooi de bal van links naar rechts over je hoofd en vang deze met 1 hand. Wanneer je de bal hebt gevangen gooi je de bal weer met de hand waarmee je gevangen hebt weer van rechts naar links over je hoofd.
- Ga tegenover een muur staan en gooi de bal tegen de muur en vang de bal met 1 hand. Gooi daarna met je andere hand de bal tegen de muur en vang weer met 1 hand.
- Ga tegenover een muur staan en gooi de bal met 2 handen tegen de muur en vang de bal weer met 1 hand zonder de bal te laten stuiteren.
- Draai de bal zonder je lichaam te raken om je lichaam. Je zal dan de bal voor je buik en achter je rug moeten overpakken. Doe dat eerst een paar keer voor je buik, zodat je het gevoel krijgt hoe je moet overpakken dat is wel zo makkelijk voor achter je rug.
- Ga zo tegenover de muur staan dat muur aan je linker- of rechter zijkant is. Probeer de bal achter je rug langs tegen de muur te gooien en weer te vangen. Daarbij mag de bal niet je lichaam raken. Begin dichtbij en ga steeds verder weg staan.
- Deze oefeningen kan je ook doen met iemand anders, zodat je de muur niet nodig hebt. Of als je op een been staat. Wanneer je een oud kussen hebt, dan kan je deze op grond leggen en daar op gaan staan op een been. Dat is goed voor je coordinatie en train je gelijk het onderste gedeelte van je benen.
- Gooi/ Schiet de bal met 2 handen recht omhoog. Stap onder de bal door en vang de bal achter je rug.
- Gooi/ Schiet de bal omhoog en maak een halve draai en vang de bal op. Kijk eens hoe vaak je kan draaien en dan nog de bal vangen. Dit kan je ook doen met 1 hand doen. En dan met links of rechts de bal vangen.
- Schiet de bal niet te hoog en vang deze op met je handen alvast in de schothouding. Vang de bal en schiet de bal direct weer omhoog. Doe dit 15x en probeer na iedere 5x een hoog schot te lossen. Daarna weer opvangen en doorgaan.
- Ga een beetje met je benen gespreid staan, zodat je er een bal onderdoor kan stuiteren. Probeer de bal van voor naar achter tussen je benen door te stuiteren. Zorg ervoor dat je de bal precies tussen je voeten stuit. Als dit goed gaat probeer je het ook van achter naar voor. Wanneer je dit heel goed onder de knie hebt, kan je erbij gaan lopen en proberen tijdens het lopen door je benen te stuiteren
- Probeer de bal van de ene hand naar de andere hand te laten rollen over je arm, schouder, achter je hoofd langs over je ander schouder, arm naar je andere hand.

Oefeningen voor thuis met paal:

Tip 1: Zet de paal een meter of 3 voor een muur. Wanneer je mis schiet komt de bal vanzelf weer bij je terug.

Tip 2: Je begint pas met tellen van de serie van schoten als je een schot heb gescoord. Zo kan je nooit 0x gescoord hebben

- Ga op 2 meter voor de paal staan en kom tot schot. Schiet 10x en tel je aantal doelpunten. ().
- Zet een aantal kruizen op de straat met krijt of anders pionnen rondom de paal. Zorg dat de pionnen allemaal een andere afstand hebben van de paal. Zet de pionnen niet te ver van de paal. Het is belangrijk dat je schot goed blijft. Schiet 5x vanaf iedere afstand. Tel al je doelpunten bij elkaar op.
- Zet een kruis op de grond voor de paal, naast de paal links, naast de paal rechts en achter de korf. Allemaal even ver van de paal. Schiet vanaf ieder kruis. Wanneer je scoort ga je met de klok mee naar het volgende kruis. Als je weer voor de paal bent doe je deze ronde nog een keer alleen ga je dan de andere kant op.
- Ga onder de paal staan en probeer zonder een stap naar achter te zetten met 1 hand te scoren.
- Begin op een meter voor de paal en schiet 3x. Wanneer je scoort binnen de 3 schoten zet je een stap naar achter. Dit herhaal je weer op de nieuwe afstand en je schiet weer 3x. Als je binnen de 3 schoten weer scoort dan mag je verder naar achter. Scoor je niet binnen 3x ga je weer een stap naar voor. Dit blijf je net zolang doen totdat je de korf niet meer goed op de bovenkant raakt.
- Neem strafworpen en probeer zoveel mogelijk te scoren of maak een zolang mogelijke serie met gescoorde strafworpen. Wanneer je dan mist begin je weer op 0.
- Neem doorloopballen. Als je geen aangever hebt, loop dan met de bal voor je buik naar de paal en zet de doorloopbal op ongeveer 2.50 meter voor de korf in. Probeer dit ook eventueel bovenhands of met 1 hand.
- Neem doorloopballen en neem de bal stuitend (als een basketballer) met je mee. Probeer de doorloopbal op verschillende manieren te scoren. Onderhands, bovenhands, met 1 hand. Je kan ook proberen om de doorloop van een grotere afstand te nemen of juist als je net voorbij de paal bent.
- Ga in schothouding op 2 meter van de paal staan en zet een stap naar achter. Wanneer je naar achter stapt probeer je op 1 been te schieten. Denk daarbij eraan dat je je knie van je been waar je niet mee naar achter stapt bij het schot omhoog trekt en daar houdt totdat je geschoten hebt. Houd je lichaam recht.
- Doe alsof je een doorloopbal neemt en op het moment dat je bal krijgt stop je en zet een stap naar achter en kom tot schot. (Zonder aangeef kan je dit ook stuitend doen). Probeer hierbij ook op 1 te been schieten.

Denk bij het schieten aan de volgende dingen: Je lichaam is altijd naar de korf gedraaid. Houdt tijdens je schot je bovenlichaam recht. Je handen zijn aan de zijkant van de bal net onder de helft. Zorg voor een mooie boog in je schot en wijs de bal na richting de korf. Veer bij ieder schot een klein beetje in en strek goed uit.

Kracht- en conditietraining is voor ieder persoon verschillend en kan je dan ook het beste voor jezelf een schema maken. Hierbij wel een paar kleine oefeningen die je eventueel bij het hardlopen kan invoegen.

Sprint van lantaarnpaal naar lantaarnpaal. Doe dat 10 x tijdens je loopsessie.

Voer je looptempo op van lantaarnpaal naar lantaarnpaal. Van 25% naar 50%, 50% naar 75% en van 75% naar volle sprint. Daarna weer rustig naar 25% en op adem komen. Dan weer beginnen. Doe dit 3x.

Heb je een horloge met hartslagmeter en ben je goed getraind dan kan je eventueel deze looptraining doen.

Meet je ondergrens op en je bovengrens van je hartslag en stel deze in op je horloge. Begin rustig met hardlopen en warm goed op. Wanneer je klaar bent begint je de echte looptraining. Voer je tempo langzaam op tot je ondergrens. Wanneer je die bereikt ga je net zolang versnellen totdat je je bovengrens bereikt, daarna val je terug in looppas totdat je hartslag weer de ondergrens bereikt. Vanaf dat moment ga je weer versnellen totdat je je bovengrens hebt bereikt. Blijf dit je gehele route doen of totdat je niet meer kan.