



## Checklist E-jeugd

Deze checklist is gemaakt om de algemene kwaliteiten van dit team te meten. Aan de hand hiervan kunnen we kijken welke onderdelen extra aandacht nodig hebben. Elke trainer en coach graag invullen.

Team:

Trainers:

Coaches:

Schot	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Een afstandsschot uit stilstand vanaf 3m op techniek schieten <i>Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren</i>				
Een strafworp nemen op techniek <i>Goede been voor, niet lopen, bal voor de buik(niet eerst boven het gezicht), armen iets gebogen, bal op het hoogste punt loslaten, strekken bij het springen</i>				
Een doorloper nemen op techniek <i>Juiste moment vangen, snelle balverwerking en daarnaast zelfde techniek als de strafworp.</i>				

Scoren	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Een afstandsschot vanaf 3m scoren				
Een strafworp scoren				
Doorloper scoren				

Samenspelen/aanvallen	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Gooien met één hand en met twee handen uit stand over lange afstanden (7m) en stuiterbal en gooien op een bewegende speelster.				
Vangen met twee handen uit stand, uit beweging, vanuit stuiterbal, vanuit sprong en een rollende bal.				
Een doorloopbal aangeven <i>Op buikhoogte de bal aangeven</i>				
Samenspelen in de aanval met rondspelen				
De aangeef (steun) innemen				
De afvang verkrijgen <i>Inschatten waar de bal komt</i>				
Zien wanneer vrij geschoten kan en moet worden				
Vrije bal kunnen nemen <i>Innemen van de juiste posities en tot schot komen</i>				
De bal onderscheppen en uitbrengen naar het andere vak.				

Verdedigen	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Team kan;				
Verdedigen 1 op 1 <i>Door de knieën, een been voor, schuiven(geen grote stappen), hand omhoog en tussen de paal en de dame.</i>				

Evt. op- en aanmerkingen met betrekking tot goede en minder goed punten van dit team: