

'Uurrekord' werpen jeugddag

- 30 minuten -20 minuten record: teams van 5 spelers kunnen een recordpoging doen. Aanduiden op inschrijvingsformulier indien interesse.
 - 5 spelers - 1 bal
 - Gedurende 20' of 30' constant afstand werpen (nek- of rugworp)
 - X° = speler met bal > werpt vanaf rode lijn aan zijn kant (werplijn) zover mogelijk. De speler volgt de bal en sluit aan in de groep aan de overzijde. SR noteert geworpen afstand. Speler X_2 werpt op zijn beurt vanaf de werplijn aan zijn kant, volgt zijn bal enz. Som van alle worpen samen = eindresultaat. De spelers laten de bal altijd botsen, bij rechtstreeks vangen van de bal wordt de worp ongeldig. Bij overschrijden van de werplijn vooral de bal gegooid werd, wordt de worp eveneens ongeldig.

...	12 m	11m	10m	9m	8m	neutrale zone						8m	9m	10m	11m	12m	...
XXX°																	X ₂ X
		SR 1												SR 2			