

spelvorm handbal/voetbalspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2 teams
- * doelen geen keepers

spelverloop

je speelt samen met afwisselend gooien en schoppen de bal in het doel koppen = doelpunt

aandachtspunten

- krijg je de bal toegeworpen dan moet je door schoppen
- krijg je de bal toegeschopt dan moet je door gooien

regel

- koppen mag door de bal aangegooid te krijgen of door de bal zelf op te gooien

bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

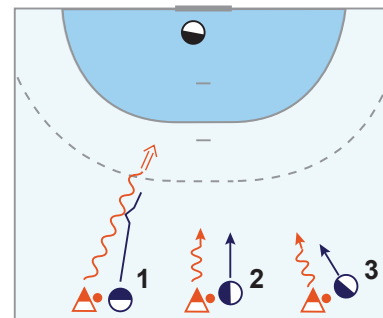
- * 2-tallen met 1 bal
- * keeper

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen


regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunten

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- bepaal de beste uitgangspositie - 1, 2 of 3

conditie

ca. 10 min.

organisatie

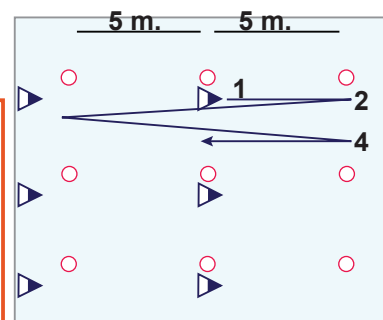
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

 sprinten met keerpunten >
 5 - 10 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten


strekworp na slalomtippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * keeper
- * doel en pilonnen als doel

opdracht

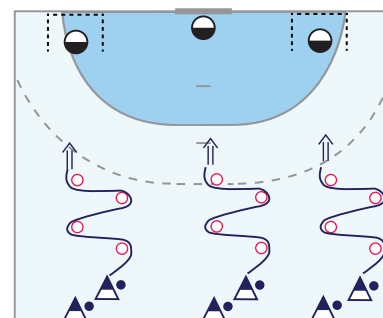
gooi na een aanloop met tippen afronden met een strekworp op het doel

regels

- je loopt zo snel mogelijk aan
- je gooit zo hard mogelijk
- zorg er voor dat jij tussen de bal en het bolletje bent
- bij elk bolletje wisselen van hand

aandachtspunten

- zo hard lopen dat je nog goed kan gooien
- de bal voor je uit tippen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

balontvangst in beweging