

hindernisbaan

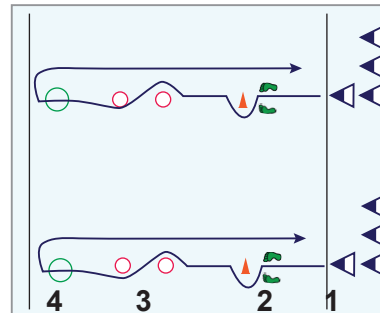
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de paaltjes is

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. de hoepel over je heen halen op de terugweg sprint


1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte van 3 x 2 meter
- * aanspeelpunt

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven voorkomen dat de bal aan het aanspeelpunt wordt gegeven

opdracht aanvaller

 de verdediger binnen het vak passeren en de bal aan het aanspeelpunt **geven**
regels

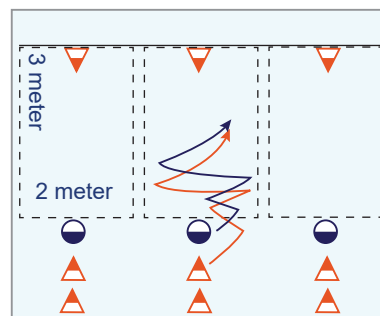
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- loopfout is toegestaan
- de bal geven en niet aangooien

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen voor de aanvaller blijven
- klemmen is niet toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven


loopschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

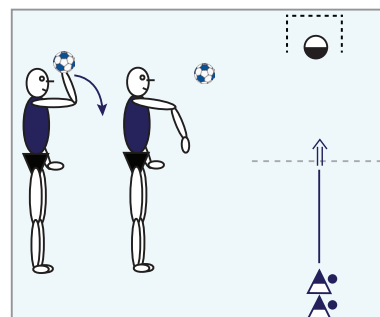
schot uit loop met een snelle onderarmbeweging

regels

- loopfout is toegestaan
- bij een score word je keeper

leerlijn

- aanlopen armen hoog, hand draaien en 1-handig gooien
- aanlopen en in de laatste passen arm omhoog en 1-handig gooien


passeervariatie na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, 2 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * hesjes of keeper

opdracht

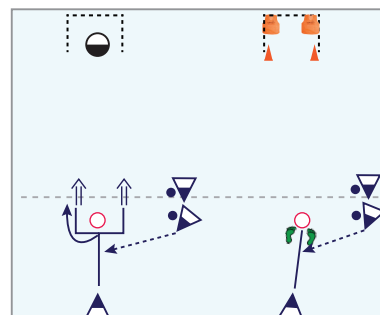
na balontvangst in 2-voetenlanding het paaltje passeren en afronden met schot

regels

- aanspelen in de aanzet naar de 2-voetenlanding
- schot uit stand

passeervariaties

- sidestep
- sidestep naar niet-schotarmkant
- ruggelings afdraaien


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:
bal heroveren