

**dribbelparcours**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen of 3-tallen, ieder-een 1 bal
- \* 4 hoepels voor iedere groep

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e hoepel is

**opdracht 1**

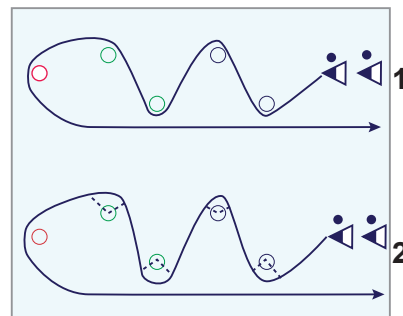
dribbel om de hoepels heen

**opdracht 2**

dribbel van hoepel naar hoepel en laat de bal in de hoepel 1 keer de grond raken

**aandachtspunt**

- dribbel met links en met rechts


**thema 1**
**lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen met 1 bal

**regels**

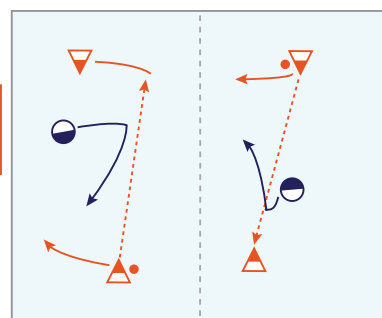
- van taak wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- ook wisselen als de balbezitter wordt getikt
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel komen
- je mag binnen je gebied bewegen

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdediger**

de bal aanraken of veroveren


**thema 2**
**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* voldoende ballen
- \* hesjes en pilonnen als doel

**regels**

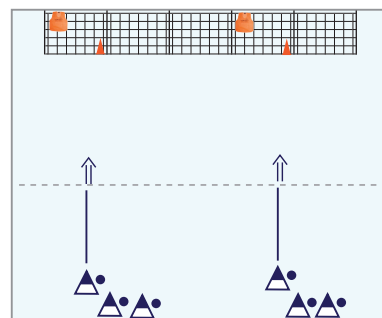
- loopfout telt niet
- hesje of pilon raken geeft een punt

**opdracht**

vanuit loop zo hard mogelijk gooien - je gooit met het verkeerde been voor

**aandachtspunten**

- let op de armhouding in de loop en bij het schot
- zo hard lopen dat je nog goed kan gooien


**thema 3**
**springschot met hoekvergroting**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- \* pilonnen en paaltje in het doel

**regels**

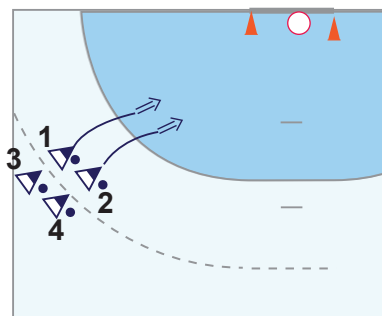
- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

**opdracht**

na een aanloop een springschot maken

**accenten**

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**balontvangst in beweging**