

balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. de bal opgooien en voor het vangen in je handen klappen
2. als 1 en voor het vangen met 2 handen de grond aantikken
3. de bal opgooien, gaan zitten en de bal weer vangen
4. de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
5. de bal opgooien, een hele draai maken en na de stuit de bal weer vangen

thema 1 tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied
- * bolletjes willekeurig neergelegd

opdracht

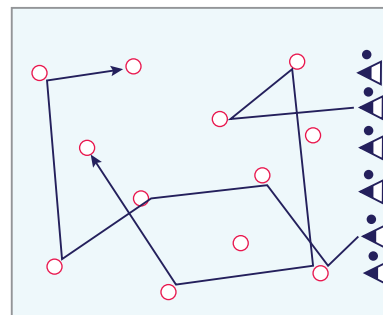
zonder botsingen van bolletje naar bolletje tippen

regels

- met je voet het bolletje aanraken en dan van richting veranderen
- blijven tippen

aandachtspunt

- zo veel mogelijk bolletjes aantikken
- met links en met rechts tippen


thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

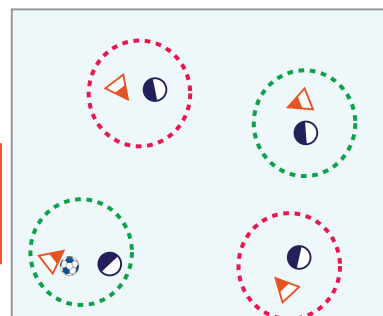
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

aandachtspunten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant
 waar de bal is

thema 3 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

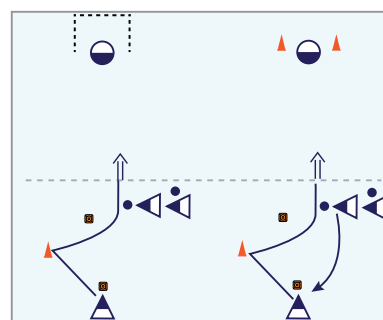
start bij de kleine pilon, tik met je linker hand pilon 1 aan, loop om pilon 2 heen en schiet op het doel als je de bal hebt gepakt

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je begint direct nadat je de bal hebt gegeven
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- een scherpe richtingverandering bij pilon 1
- dicht langs pilon 2 lopen
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel omstreeks 6 meter


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:
beweging na het afspeken