

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

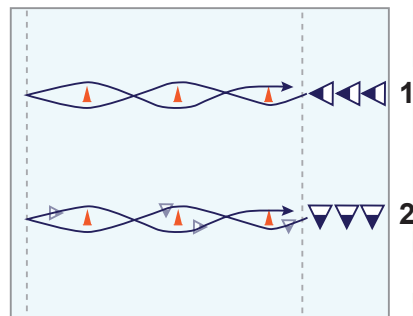
- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- * geef tenminste 3 herkansingen

opdracht 1

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

opdracht 2

op de heenweg zijwaarts en op de terugweg voorwaarts slalommen / 2 series na elkaar


thema 1 tipvormen in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied

opdracht

in looppas vrij door het gebied tippen met variaties

variaties

- tippen met rechts
- voorwaarts
- zijwaarts naar links
- met een halve draai
- tippen met links
- achterwaarts
- zijwaarts naar rechts
- met een hele draai

aandachtspunt

- geef steeds zelf het goede voorbeeld

thema 2 tienbal / accent: vrijlopen

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

steeds vrij lopen en aanspeelbaar zijn

opdracht verdedigers

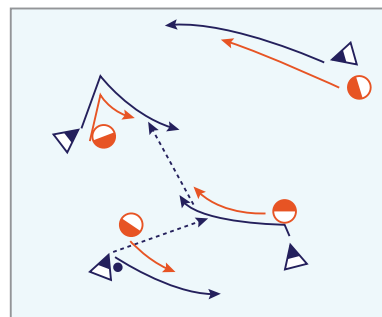
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen
- na 10 keer samenspelen heb je een punt, daarna speel je gewoon verder

accenten

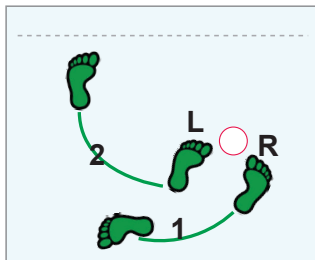
- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers altijd weglopen van je verdediger


thema 3 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * een paaltje als verdediger
- * hesjes of pilonnen als doel


aandachtspunten rechtshandige speler

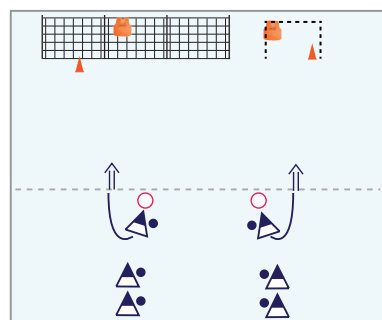
vanuit schuine stand voor het paaltje:

1. met het rechter been achteruit draaien
2. 1 stap met links richting doel en schot

zo veel mogelijk rechtop blijven

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal


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:
aanspeelbaar zijn