

hindernisbaan

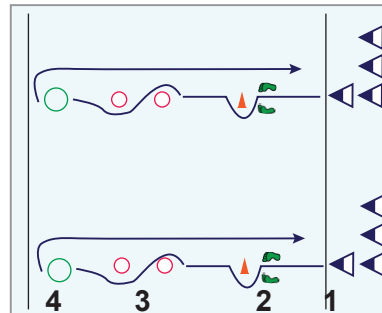
ca. 10 minuten

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


thema 1 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

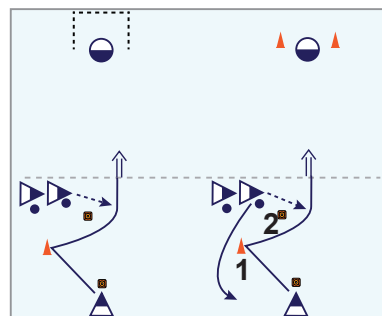
start bij de kleine pilon, tik met je linker hand pilon 1 aan, loop om pilon 2 heen en schiet op het doel als je de bal hebt gekregen

regels

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

aandachtspunten

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


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

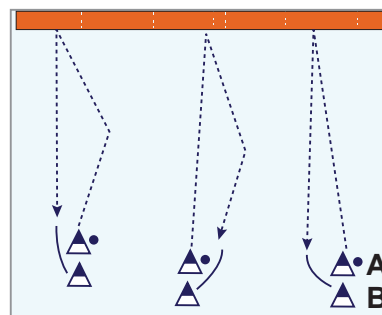
opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur

OPM
 Maak het de ander lastig


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doelverdediger
- * paaltje als verdediger

opdracht

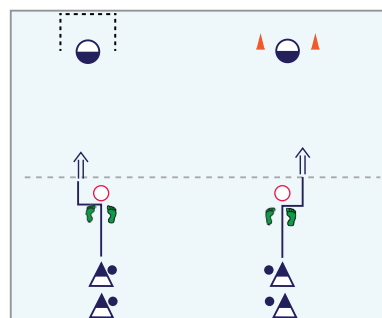
na een 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekworp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- bij de aanzet naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- de passeerbeweging wel binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 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:
 als verdediger altijd de bal zien