

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

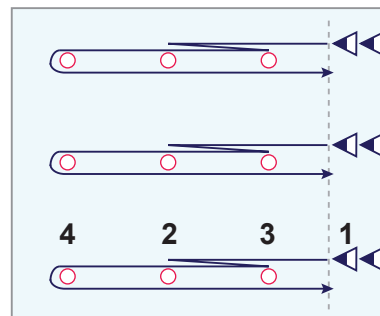
- * 2- of 3-tallen
- * 3 paaltjes, afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * start ook aan de linker kant van de paaltjes

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk het parcours afleggen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. omdraaien en terug naar paaltje 1
3. omdraaien en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start


thema 1 bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

opdracht

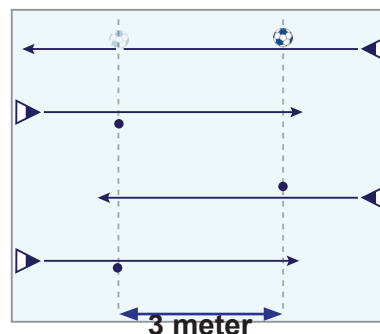
in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


thema 2 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * hesje of pilon als doel

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met een schot

opdracht verdediging

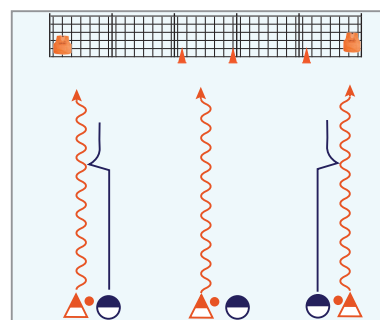
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


thema 3 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

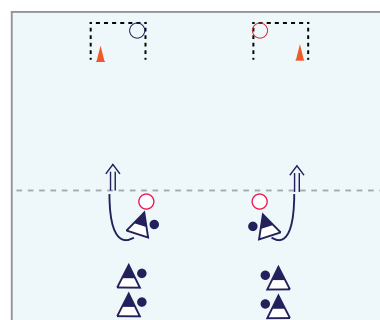
- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal

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


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