

**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**

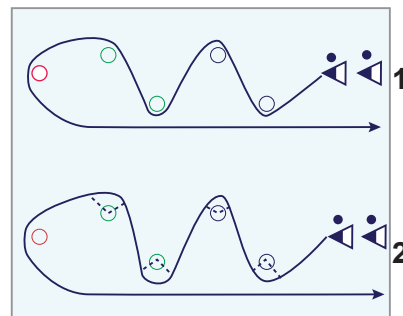
dribbel om de hoepels heen

**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 bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

**regels**

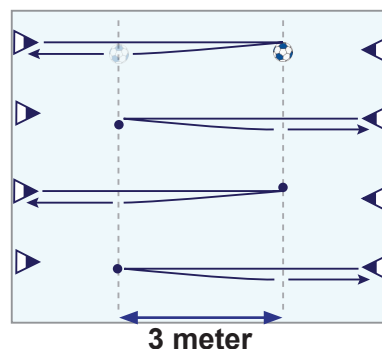
- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

**opdracht**

de bal aan de overkant oppakken en zo snel mogelijk op de "eigen" lijn leggen

**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 lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**regels**

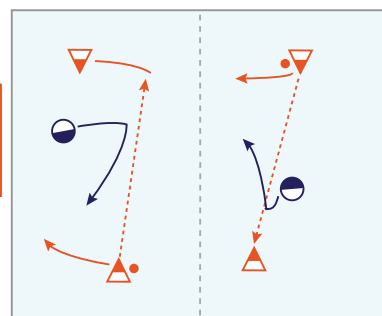
- van taak wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- ook wisselen als de balbezitter wordt getikt
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel komen
- je mag binnen je gebied bewegen

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdediger**

de bal aanraken of veroveren of de balbezitter tikken


**thema 3 passeren - ruggelings afdraaien**

ca. 10 minuten

**organisatie**

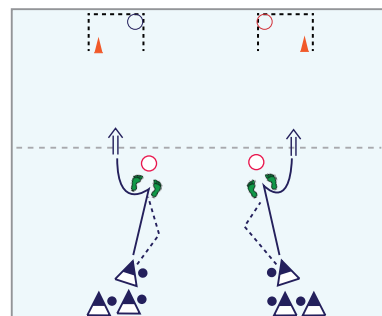
- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* een paaltje als verdediger
- \* hoepels of pilonnen als doel

**regels**

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

**aandachtspunten rechtshandige**

1. vanuit stuit en 2-voetenlanding eindigen in een schuine stand voor het paaltje
2. draai met het rechterbeen naast of voorbij het paaltje
3. 1 stap met links richting doel en schot
4. zo veel mogelijk rechtop blijven


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**bal heroveren**