

**slalomloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

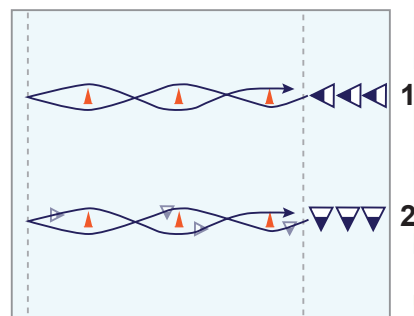
- \* 3-tallen
- \* loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- \* 3 pilonnen in de baan
- \* nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- \* geef tenminste 3 herkansingen

**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

**varianties**

1. tippend de bal bij een ander wegtikken
2. tippend een ander op de billen tikken - iedere keer raak = 1 punt

**thema 2** **samenspel 2 partijen / zijlijn is doel**

ca. 10 minuten

**accent: aanspelbaar zijn**
**organisatie**

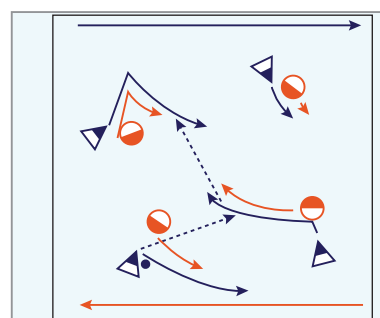
- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 x 4-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

altijd de bal zien en steeds aanspelbaar zijn

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen


**regels**

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen
- met de bal in de hand op de zijlijn stappen = punt

**accenten**

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

**thema 1** **passeren - ruggelings afdraaien**

ca. 10 minuten

**organisatie**

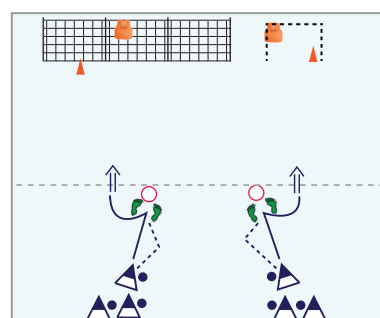
- \* 3-tallen met 3 ballen
- \* paaltje als verdediger
- \* hang hesjes in het hek als doel

**regels**

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- wie scoort wordt de nieuwe keeper

**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:  
**aanspelbaar zijn**