

hindernisbaan

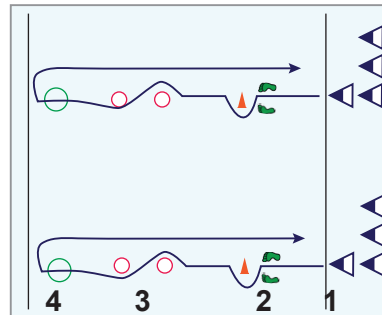
ca. 10 minuten

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

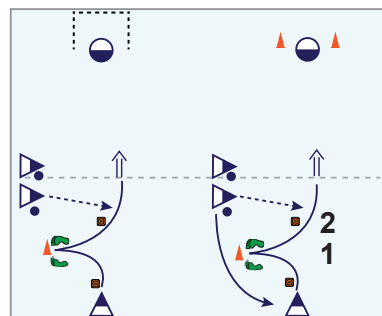
start bij de kleine pilon, stop met een 2-voetenlanding bij pilon 1, draai om, loop om pilon 2 heen en schiet na balontvangst op het doel

regels

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

aandachtspunten

- een scherpe richtingverandering bij pilon 1
- dicht langs pilon 2 lopen
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel tenminste 6 meter


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

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

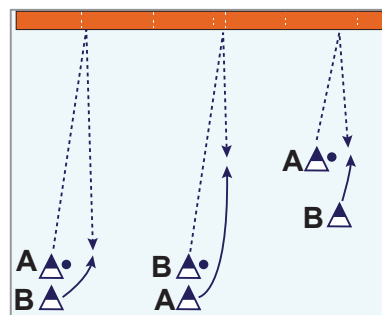
opdracht

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 rechtstreeks tegen de muur
2. gooi de bal hard of zacht tegen de muur
3. spelvorm: kan B de bal niet vangen, dan krijgt A een punt

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

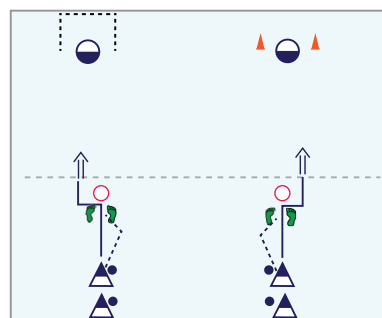
na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

regels

- 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 6 meter


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:
 als verdediger altijd de bal zien