

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

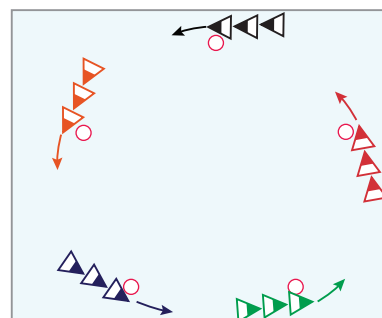
- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

aandachtspunt
regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt
- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 strekwrp uit stand met keeper

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen + keeper
- * 2 pilonnen als doel
- * de afstand tot het doel bedraagt 5 meter

opdracht

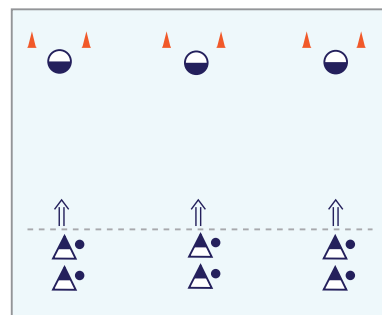
gooi uit stand en maak een doelpunt

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is


thema 2 balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen
2. als 1 en voor het vangen in je handen klappen
3. als 1 en voor het vangen met 2 handen de grond aantikken
4. met 2 handen de bal opgooien, gaan zitten en de bal weer vangen
5. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
6. met 2 handen de bal opgooien, een hele draai maken en na de stuit de bal weer vangen
7. de bal in een 8-vorm om je voeten heen rollen
8. in stand de bal om je lichaam heen draaien > linksom en rechtsom

thema 3 sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

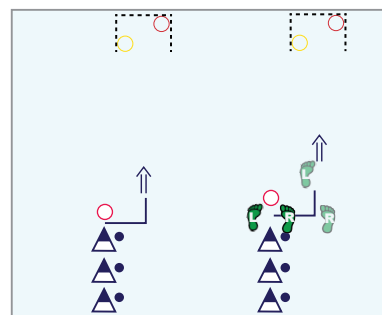
- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * doeltje met hoepels
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

vanuit kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekwrp uit stand

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk


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:
aanspelbaar zijn