

hindernisbaan

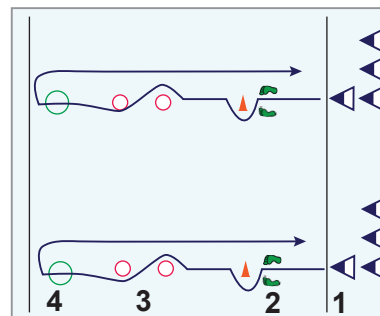
ca. 10 minuten

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 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. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
3. op 1 been staand de bal met 2 handen opgooien en weer vangen
4. de bal in een 8-vorm om je voeten heen rollen
5. in stand de bal om je lichaam heen draaien > linksom en rechtsom
6. als 5 met je ogen dicht
7. met bijna gestrekte armen de bal laten vallen en vangen voordat de bal de grond raakt

thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: aanspelbaar zijn
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

vrijlopen om aanspelbaar te zijn

opdracht verdedigers

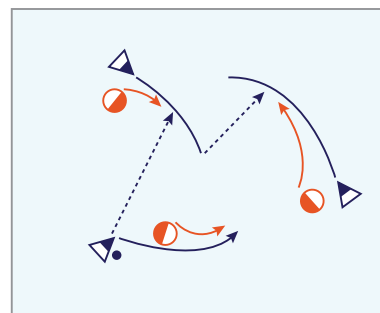
altijd de bal zien en in balbezit komen

regel

- geen dribbel of stuit

accent

- aanvallers altijd vrijlopen en dus aanspelbaar zijn


thema 1 strekwoorp uit stand met keeper

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

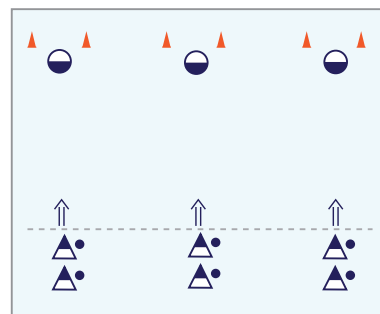
gooi uit stand en maak een doelpunt

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


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:
bal veroveren