

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

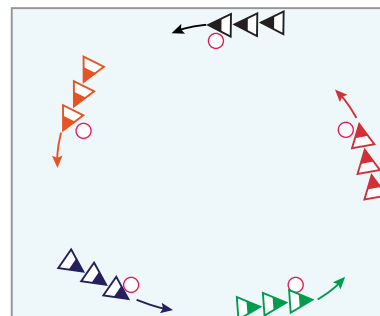
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 strekworp na aanloop met keeper

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

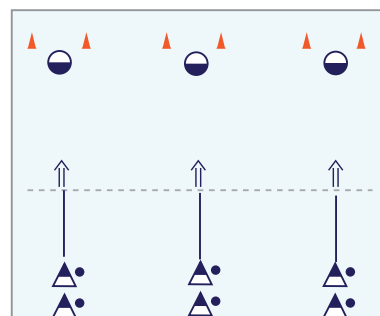
gooi uit een aanloop en maak een doelpunt

regels

- loopfout telt niet, want je oefent schieten in de loop
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is
- leg zeker geen nadruk op 3 passen


thema 2 balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

1. met 2 handen de bal opgooien, met je handen je knieën aantikken en de bal weer vangen
2. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
3. de bal in een 8-vorm om je voeten heen rollen
4. in stand de bal om je heup heen draaien > linksom en rechtsom
5. in stand de bal om je nek heen draaien > linksom en rechtsom
6. met 2-tallen tegelijk de bal opgooien en na een stuit de andere bal vangen
7. met 2-tallen tegelijk de bal opgooien en de andere bal vangen

thema 3 sidestep uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

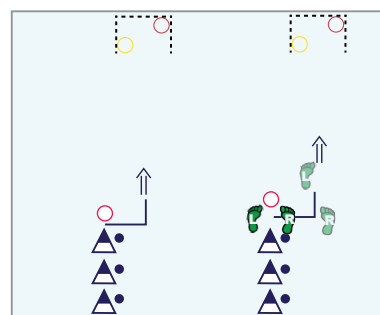
- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * doeltje met hoepels
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

vanuit kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp 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