

hindernisbaan

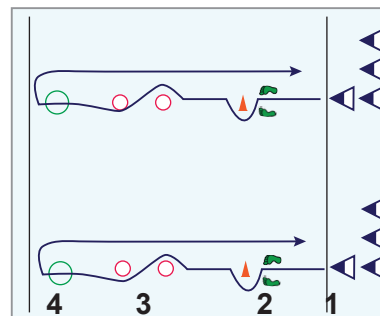
ca. 10 minuten

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 1 hand 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 1 hand de bal opgooien, gaan zitten en de bal weer vangen
5. met 1 hand de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
6. met 1 hand de bal opgooien, een hele draai maken en na de stuit de bal weer vangen

thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: vrijlopen
organisatie

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

opdracht aanvallers

steeds vrij lopen en aanspelbaar zijn

opdracht verdedigers

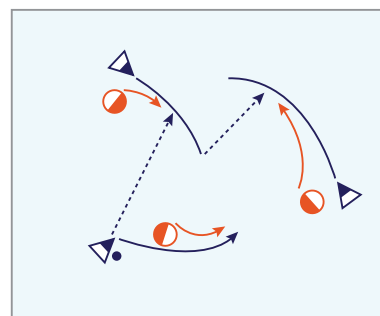
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel telt wel

accenten

- aanvallers altijd de bal zien
- aanvallers altijd in beweging zijn


thema 3 shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * afstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes, pilonen als doel

opdracht

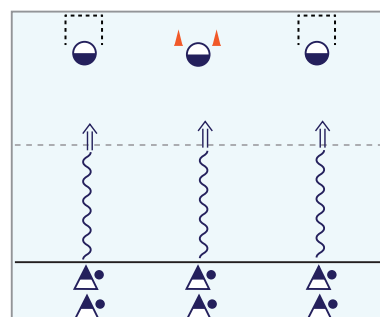
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een schot

regels

- na het schot word je keeper
- je begint zodra de keeper klaar staat

aandachtspunten

- afronden met een strekworp
- afronden met een sprongschot
- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt


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