

hindernisbaan

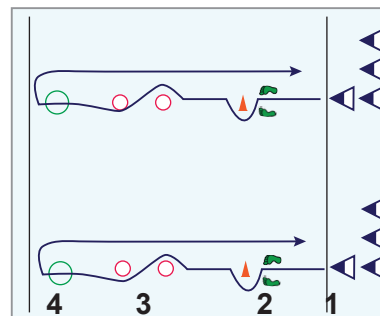
ca. 10 minuten

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


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen met 1 bal

opdracht

in beweging de bal ontvangen en weer afspelen

regel

- na het afspelen achteruit terug lopen

uitvoering 1

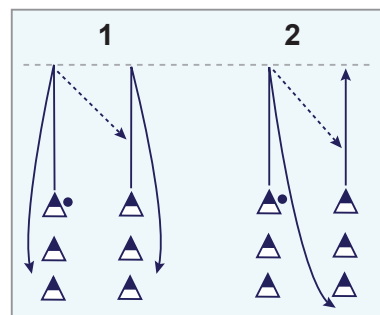
- buitenlangs terug aansluiten bij eigen rijtje

uitvoering 2

- binnendoor terug en aansluiten bij andere rijtje

aandachtspunt

- na balontvangst nog 2 passen met de bal maken


bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keeper

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

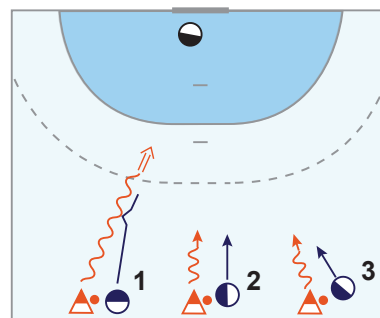
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regels

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger
- geen contact

aandachtspunten

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- bepaal de beste uitgangspositie - 1, 2 of 3


strekworp na richtingverandering

ca. 10 minuten

met aanspelen
organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * afstand tussen de paaltjes ca. 2 meter

opdracht

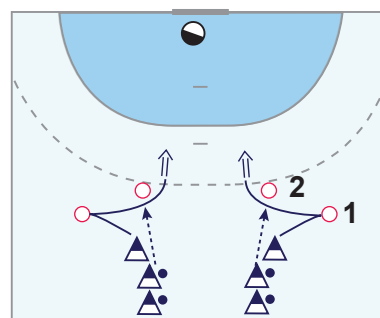
aanzet naar paaltje 1 en dan op snelheid langs paaltje 2 de bal ontvangen en afronden met een strekworp

regels

- steeds aanlopen met het gezicht richting doel
- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1

aandachtspunten

- zo snel mogelijk naar buiten bewegen en daarna op snelheid aanlopen
- zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- "vriendelijk" aanspelen, mag ook met een stuitbal


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingsnelheid