

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- * geef tenminste 3 herkan-singen

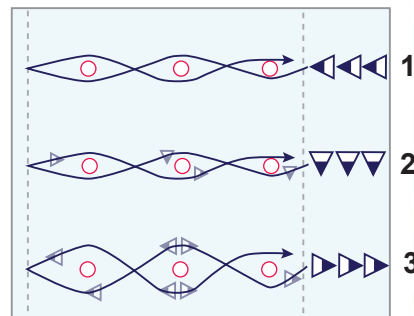
opdracht 1

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

opdracht 2

op de heenweg zijwaarts en op de terugweg voorwaarts slalommen / 2 series na elkaar

opdracht 3

 op de heenweg achterwaarts beginnen, bij het tweede paaltje draaien en voorwaarts verder
 op de terugweg achterwaarts beginnen, bij het tweede paaltje draaien en voorwaarts verder

thema 1 bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

opdracht

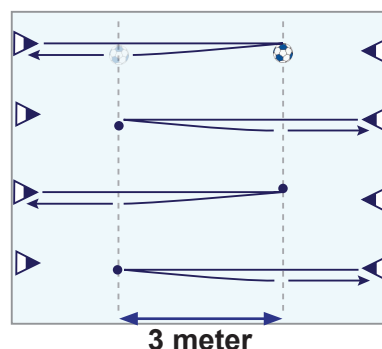
de bal aan de overkant oppakken en zo snel mogelijk op de "eigen" lijn leggen

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


thema 2 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

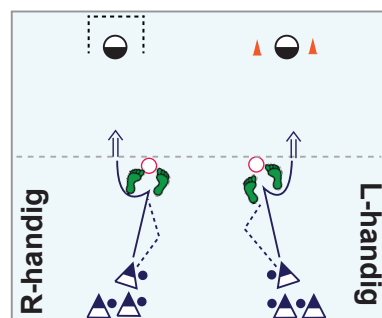
- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * een paaltje als verdediger
- * doelen en keeper

aandachtspunten rechtshandige

1. vanuit stuit en 2-voetenlanding eindigen in een schuine stand voor het paaltje
2. draai met het rechterbeen naast of voorbij het paaltje
3. 1 stap met links richting doel en schot
4. zo veel mogelijk rechtop blijven

regels

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

opdracht aanvallers

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

regels

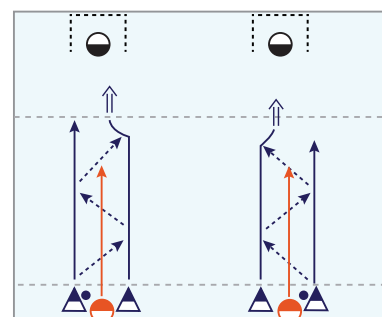
- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- steeds wisselen van taak
- na een doelpunt word je keeper

opdracht verdediger

de aanvallers opjagen en eventueel bal onderscheppen

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspelen
- afspelen kan ook onderhands


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 beweging na het afspelen