

hindernisbaan

ca. 10 minuten

organisatie

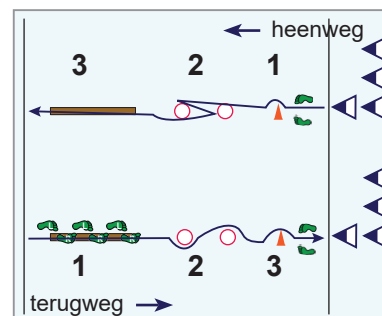
- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

heenweg

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

terugweg

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

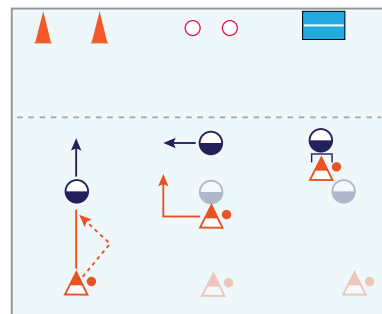
- * afgebakend gebied
- * 2-tallen 1 bal
- * een doel kan zijn een pilon, matje, bank op de kant of een paaltje

opdracht aanvaller

na een stuit passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller te blijven


regels

- iedere keer wisselen van taak
- links en rechts passeren is toegestaan
- de aanvaller vanuit stand een pas en stuit
- na de 2-voetenlanding vrij passeren

aandachtspunten

- als de aanvaller de stuit maakt doe je eerst een stap naar achter
- daarna pas naar links of rechts om voor de aanvaller te blijven
- tenslotte de loopweg van de aanvaller blokkeren

1-handig bal oppakken en schot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper
- * degene die scoort word de nieuwe keeper

opdracht

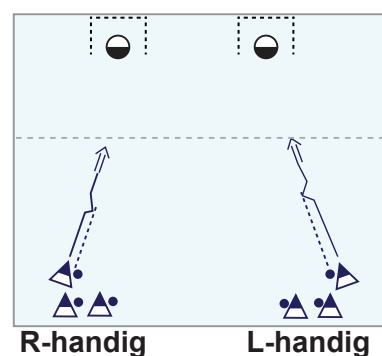
rol de bal voor je uit, tik de grond aan, loop achter de bal aan, pak de bal met 1 hand op en rondt af met een schot op het doel

regels

- als de eerste de bal oppakt, kan de tweede beginnen
- na het weggrollen met 2 handen de grond aantikken
- schot vanaf tenminste 6 meter

accenten

- 1-handig de bal oppakken
- na het oppakken met maximaal 2 passen op het doel gooien
- strekwrp - sprongschot - heupschot
- blijf doorlopen


valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en keeper
- * landen op een matje
- * landen op de grond

opdracht

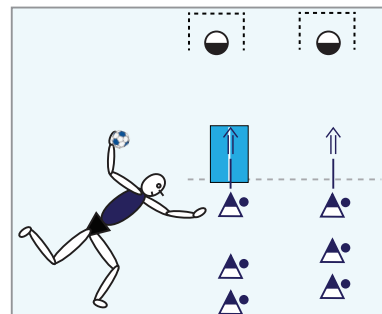
een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- vanuit stand eerst de benen buigen
- 1-benige afzet
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen