

hindernisbaan

ca. 10 minuten

organisatie

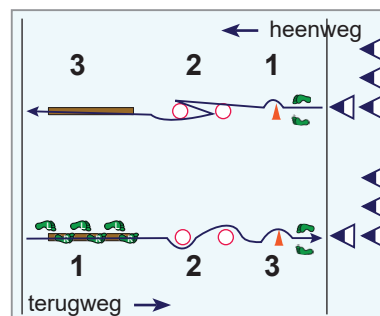
- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

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


bal oppakken en strekworp

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel of paaltjes
- * keeper

opdracht

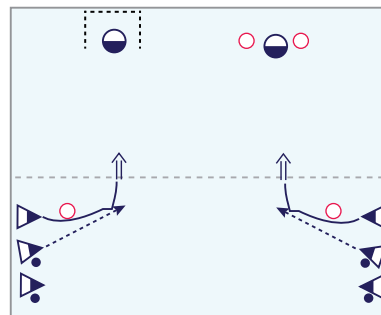
pak de rollende bal met 1 hand op en rondt af met een strekworp op het doel

regels

- de tweede rolt de bal weg voor de eerste
- zo hard rollen dat de bal op tijd kan worden opgepakt
- schot vanaf tenminste 6 meter
- na een doelpunt word je keeper

accenten

- 1-handig de bal oppakken
- na maximaal 2 passen een strekworp op het doel
- blijf doorlopen


kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvallers

de aanvaller passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal terug en schiet op het doel

regels

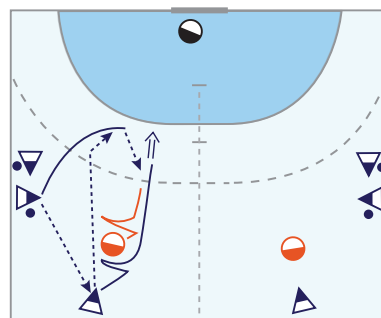
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

aandachtspunt verdediger

- alleen de balbezitter buiten de 9-meter verdedigen / het aanspeelpunt negeren

aandachtspunt aanvaller

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal / 6-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

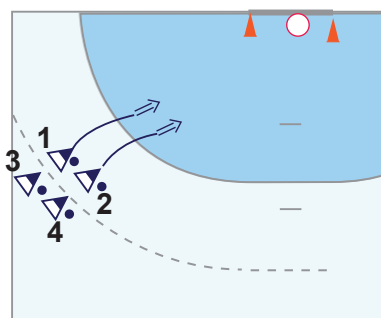
na een aanloop een sprongschot maken

regels

- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


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:
 initiatief met bal