

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

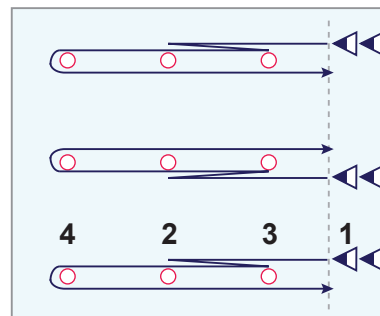
- * 2- of 3-tallen
- * 3 paaltjes, afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * start ook aan de linker kant van de paaltjes

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk het parcours afleggen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. omdraaien en terug naar paaltje 1
3. omdraaien en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start


thema 1 mikken en treffen uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * pilonnen op een bank
- * de afstand bedraagt ten minste 5 meter

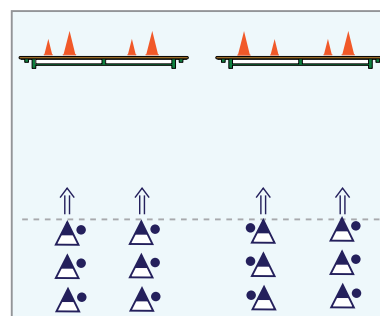
opdracht

gooi uit stand met een strekwoorp een pilon van de bank

aandachtspunten
regels

- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd
- je schotarm doorzwaaien naar je knie


thema 2 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2- of 3-tallen **zonder bal**
- * afgebakende speelruimte
- * afstand is 3 meter

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

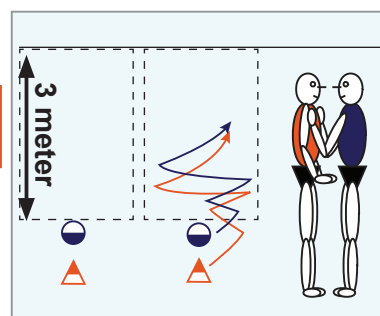
de achterlijn halen

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken


thema 3 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

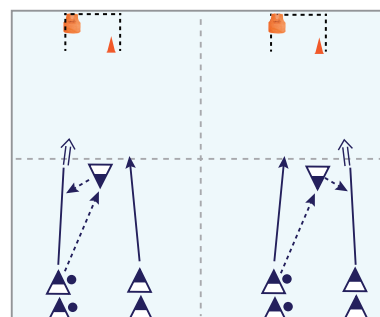
- * 5-tallen
- * hesje en pilon in het doel
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


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:
handelingssnelheid