

tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied
- * paaltjes willekeurig neergezet

opdracht

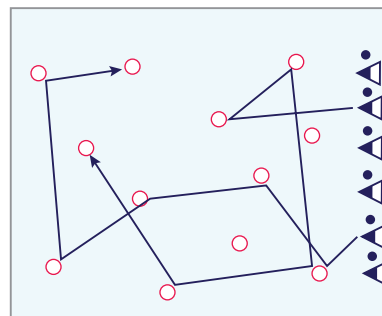
zonder botsingen van paaltje naar paaltje tippen

regels

- recht voor het paaltje staan en dan van richting veranderen
- blijven tippen

aandachtspunten

- naar zo veel mogelijk paaltjes dribbelen
- met links en met rechts tippen


thema 1 balvaardigheid 2-tallen

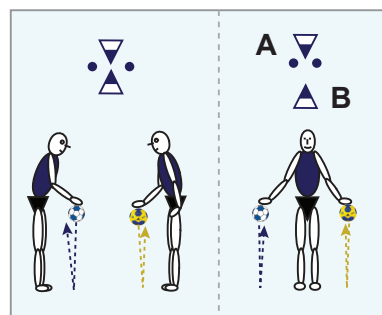
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- 4 x tippen met rechts en 4 x tippen met links met de andere bal
- per 2-tal zelf bepalen na hoeveel keer tippen er gewisseld wordt

mogelijkheden 2

- A 4x tippen met 2 ballen tegelijk en daarna B 4 x tippen met 2 ballen tegelijk
- per 2-tal zelf bepalen na hoeveel keer tippen er gewisseld wordt


thema 2 bal oppakken en strekworp

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en eventueel keepers

opdracht

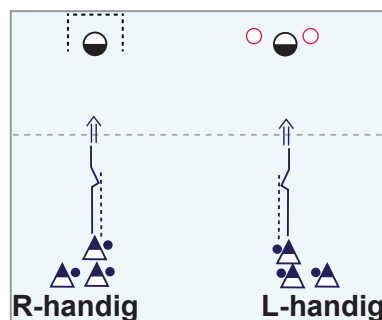
in de loop de bal oppakken en afronden met een strekworp

regels

- zo hard weggrollen dat je de bal nog kan oppakken en gooien
- na het oppakken binnen 3 passen schieten

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 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doelverdediger
- * paaltje als verdediger

opdracht

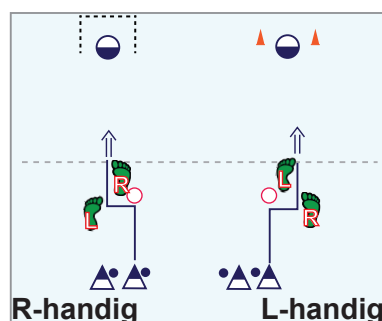
 na een 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekworp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- bij de aanzet naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- de passeerbeweging wel binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter


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:
bal heroveren