

eilandjagerbal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4 of 6 eilanden
- * 4 tot 6 ballen
- * een valmatje is een eiland

opdracht balbezitters

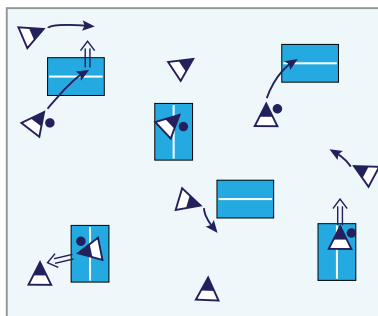
lopers afgooien

opdracht lopers

de bal ontwijken of vangen

regels

- je mag gooien als je een bal hebt en op een eiland staat
- iedereen mag de bal pakken, wie geen bal heeft mag afgegooid worden /
- het hoofd is vrij
- iedere keer raak gooien is een punt / degene die geraakt is krijgt een strafpunt en doet weer mee


thema 1 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

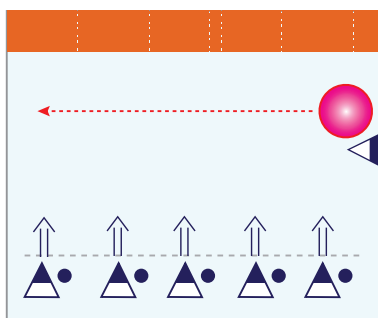
raak de rollende Swissbal

arrangement

- * laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- * de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- * de groep mikt op de rollende Swissbal
- * je mag je eigen bal ophalen

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 2 samenspel 2 partijen / lijn als doel

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

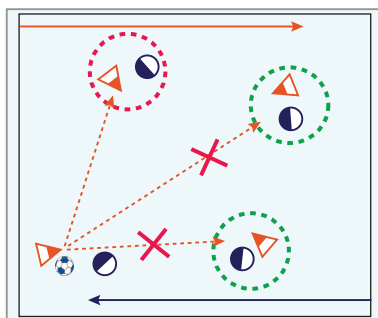
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- met de bal op de lijn stappen = 1 punt / bal is voor de tegenstander

aandachtspunten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

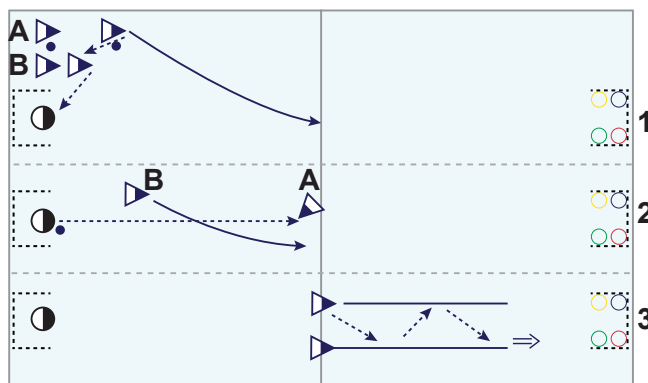
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

verloop

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt de keeper aan
2. de keeper speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot


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:
 initiatief met bal