

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

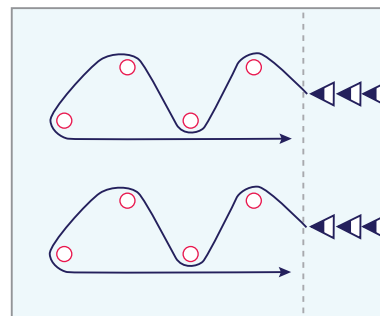
- * 3-tallen
- * paaltjes

opdracht

zo snel mogelijk in slalom om de paaltjes heen rennen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 2e paaltje is
- geen estafette, wel een tweestrijd


thema 1 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

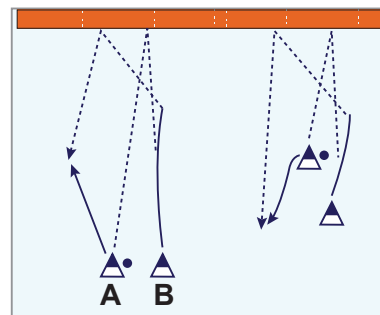
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

OPM
Maak het de ander lastig
regel

- spelvorm: kan B de bal niet vangen, dan krijgt A een punt en omgekeerd


thema 2 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

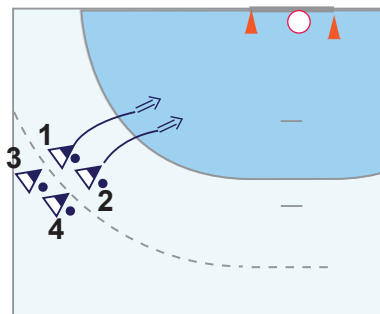
na een aanloop een sprongschot maken

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


thema 3 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

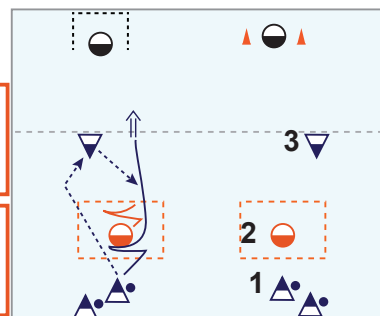
- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

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

opdracht verdediger

voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller binnen het vak wordt aangespeeld


regels

- verdediger mag alleen in het vak bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

organisatie rouleren

1. aanvaller 1 heeft geschoten en wordt verdediger 2
2. verdediger 2 wordt aanspeelpunt 3
3. aanspeelpunt 3 haalt de bal op en wordt aanvaller

spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 de bal vangen