

hindernisbaan

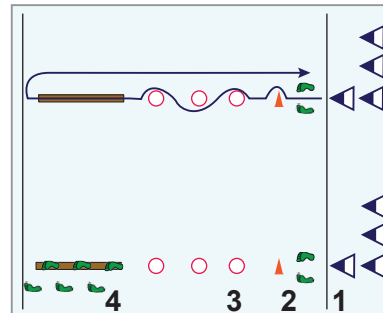
ca. 10 minuten

organisatie

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

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. met 1 voet op de bank en met de andere naast de bank
- op de terugweg sprint


thema 1 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel
- * speeltijd ca. 30 seconden

opdracht aanvallers
 samenspielen

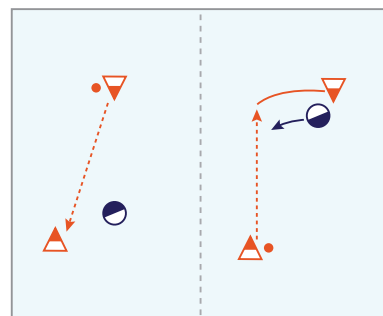
opdracht verdediger
 de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- de bal aanraken, onderscheppen of over de lummel heen gooien = punt voor de verdediger

aanwijzingen

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspielen
- een verdediger kan bij de balbezitter niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


thema 2 bankenbal / accent: vrijlopen

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * banken als doel

opdracht aanvallers
 steeds vrij lopen en aanspelbaar zijn

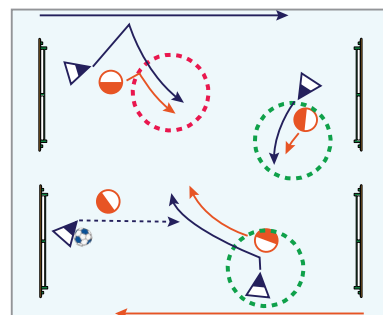
opdracht verdedigers
 in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen
- de bal op de bank leggen is een punt en de tegenpartij krijgt balbezit

accenten

- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers altijd weglopen van je verdediger


thema 3 ruggelings afdraaien contra

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

aandachtspunten rechtshandige speler

- vanuit schuine stand voor het paaltje:
1. met het linker been achteruit draaien
 2. 1 stap met rechts richting doel
 3. schot over het verkeerde been

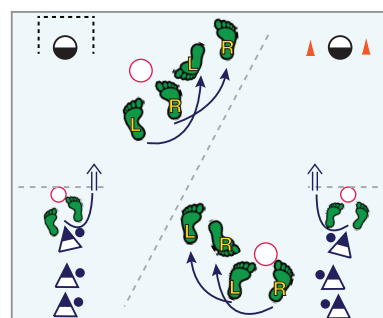
zo veel mogelijk rechtop blijven

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien


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:
handelingsnelheid