

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * lopers vertrekken op teken
- * 1 of 2 spelers in het veld als tikker

opdracht lopers

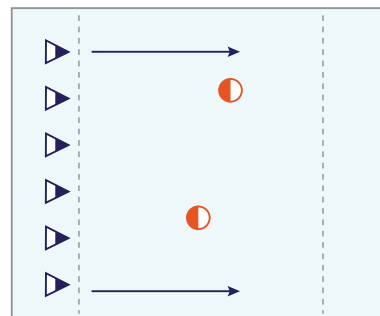
naar de overkant lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 **vangen individueel**

ca. 10 minuten

organisatie

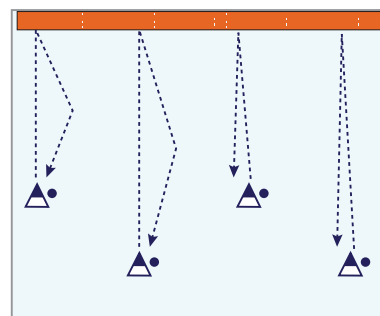
- * individueel
- * iedereen een bal
- * gebruik een muur

opdracht

gooi de bal tegen de muur en vang de terugkomende bal

varianties

- vang de bal na een stuit
- vang de bal rechtstreeks
- ga steeds een stukje verder van de muur staan


thema 2 **mikken en treffen**

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * banken met pilonnen en hoepels in een doel
- * de afstand tot het doel bedraagt ten minste 4 meter

opdracht

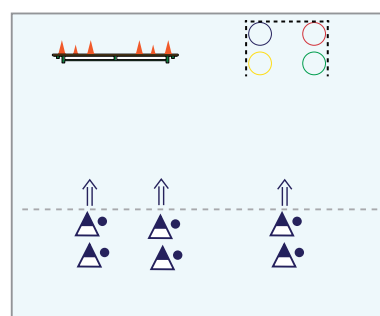
gooi de bal zo hard mogelijk tegen een pilon of door een hoepel

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de linker voet voor
- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd
- als je raak hebt gegooid, mag je de volgende keer een stapje achteruit


thema 3 **sidestep met doelverdediger**

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * doel en keeper
- * afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

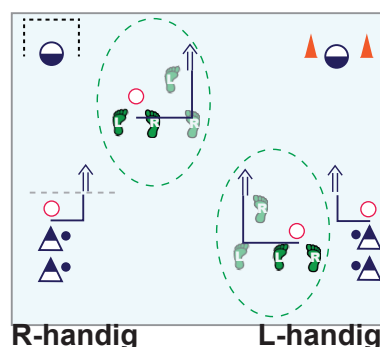
vanuit kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekwoorp uit stand

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit uit stand

regel

- na een doelpunt word je keeper


R-handig
L-handig
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 veroveren