

hindernisbaan

ca. 10 minuten

organisatie

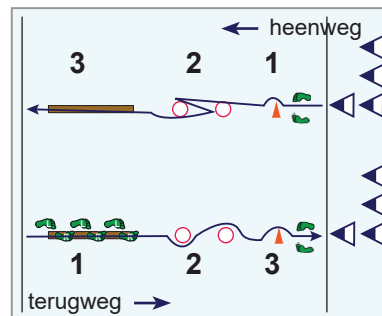
- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

heenweg

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

terugweg

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


thema 1 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * bank voor de afzet
- * matjes als doel

opdracht

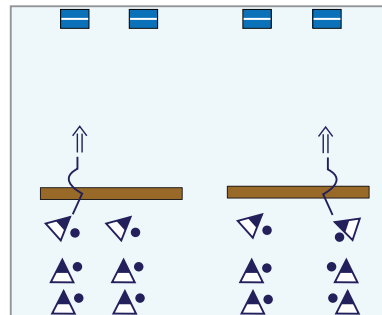
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

regels

- uit stand beginnen
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten afzet

- de laatste pas schuin naar voren op de bank is de afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 tienbal / accent: bal heroveren

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

zonder onderbreking 10 x samenspielen

opdracht verdedigers

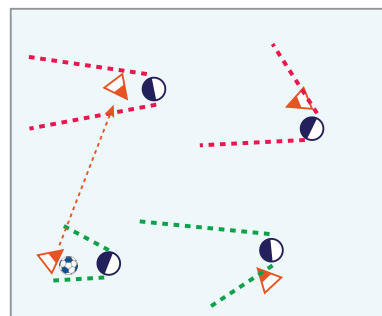
altijd de bal zien en in balbezit komen

regel

- geen dribbel of stuit
- 10 x zonder onderbreking spelen = 1 punt
- daarna speelt de aanval door

accent

- verdedigers zo staan dat je de bal ziet en tegelijk je tegenstander ziet
- zo ver van je tegenstander staan dat je de bal kan onderscheppen


thema 3 sidestep uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

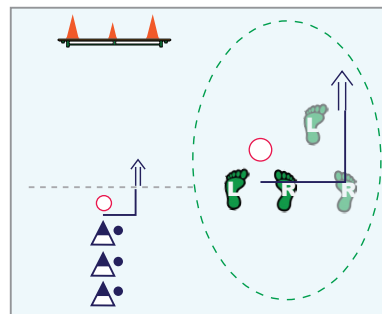
- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * pilonnen op een bank als doel
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

vanuit kleine spreidstand het paaltje passeren naar schot-armkant en afronden met schot tegen een pilon

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk


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