

**slalomloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

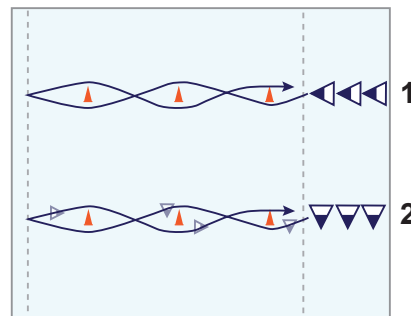
- \* 3-tallen
- \* loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- \* 3 pilonnen in de baan
- \* nr. 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- \* geef tenminste 3 herkansingen

**opdracht 1**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

**opdracht 2**

op de heenweg zijwaarts en op de terugweg voorwaarts slalommen / 2 series na elkaar


**thema 1 tippen met richtingveranderingen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* iedereen 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* bolletjes willekeurig neergelegd

**opdracht**

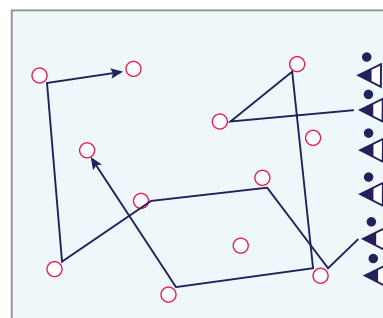
zonder botsingen van bolletje naar bolletje tippen

**regels**

- met je voet het bolletje aanraken en dan van richting veranderen
- blijven tippen

**aandachtspunt**

- zo veel mogelijk bolletjes aantikken
- met links en met rechts tippen


**thema 2 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**vanuit stand na 1 pas**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* hoepels en pilonnen als doel

**opdracht**

vanuit stand met 1 pas en je verkeerde been voor op het doel gooien

**regels**

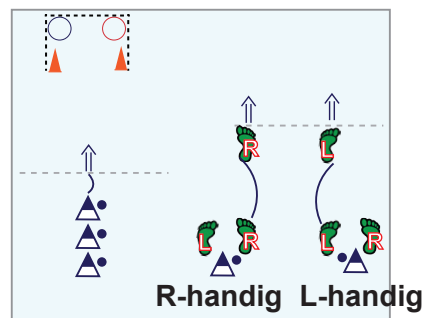
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunt**

- breng je arm omhoog als je de pas naar voren maakt

**uitvoering R-handig**

- vanuit stand met het rechter been een stap naar voren maken
- tegelijkertijd de arm in schotpositie brengen
- afronden met een strekwrp over het verkeerde been


**thema 3 valschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* matjes
- \* vakken op de muur

**opdracht**

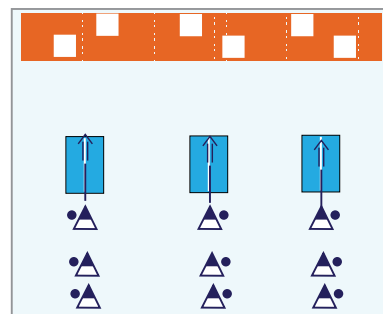
met een valschot in een vak gooien

**regels**

- steeds je eigen bal ophalen
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- raak een van de vakken op de muur

**aandachtspunten**

- benen buigen en 2-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**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:  
**verdedigend altijd de bal zien**