

Iemand is 'm, niemand is 'm

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 tot 6 ballen
- * gebruik foamballen

regels

- je mag niet lopen met de bal
- iedereen die een bal heeft mag gooien
- iedere keer raak gooien geeft 1 punt
- ook balbezitters kunnen worden geraakt

opdracht

behaal zo veel mogelijk punten door anderen af te gooien

thema 1 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

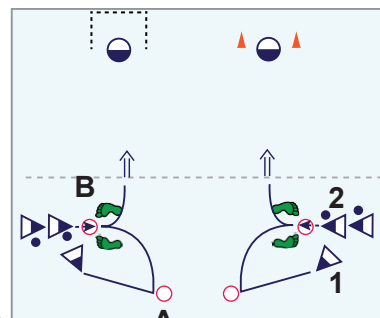
je start naar paaltje A, maakt een scherpe draai en stopt voor paaltje B, krijgt de bal aangegeven en na een scherpe draai gooi je met een strekwrp op het doel

regels

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- je start direct nadat je de bal hebt gegeven
- na balontvangst hooguit 3 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1
- een scherpe richtingverandering bij paaltje 2
- nr 2 geeft de bal aan nr 1
- armhouding bij het schot


thema 2 samenspel 2 partijen / lijn als doel

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

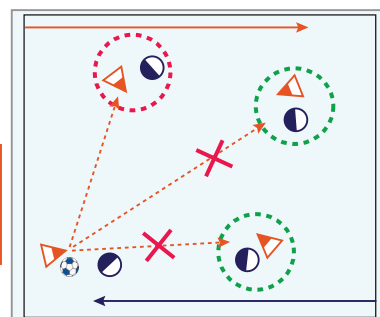
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- met de bal op de lijn stappen = 1 punt / bal is voor de tegenstander

aandachtspunten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

met verdediger
organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht aanvaller

uit stand door ruggelings afdraaien de verdediger passeren

opdracht verdediger

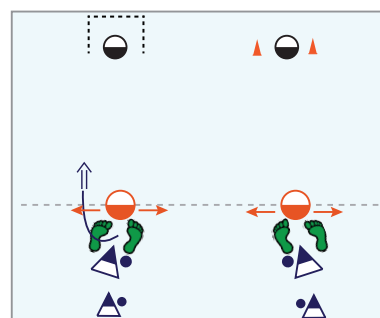
door zijwaarts bewegen de aanvaller tegenhouden

regels

- de verdediger beweegt zijwaarts over de lijn
- na een schot word je keeper bij een doelpunt, anders verdediger

aandachtspunten

- de aanvaller zet de eerste pas naast of iets voorbij de verdediger
- tegelijk de arm in schotpositie brengen
- bal wegtikken door de verdediger is niet toegestaan


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 balontvangst in beweging