

bankenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * gelijke groepen
- * banken op gelijke afstand
- * banken kunnen ook maten zijn

opdracht

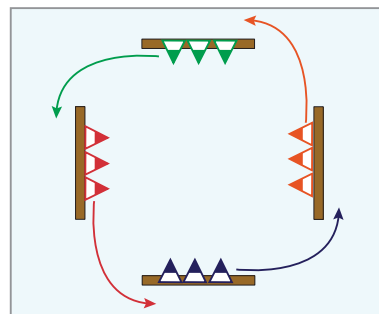
met de groep zo snel mogelijk zoveel banken opschuiven als wordt aangegeven - 1 = 1 bank / 5 = 5 banken

regel

- je loopt achter de banken langs

variatie

- min 1 = 1 bank de andere kant op en
- min 4 = 4 banken de andere kant op


thema 1 sidestep uit stand met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * paaltjes en pilonnen als doel
- * afstand tot het doel minimaal 6 meter

opdracht aanvaller

uit stand de verdediger passeren naar schotarmkant

opdracht verdediger

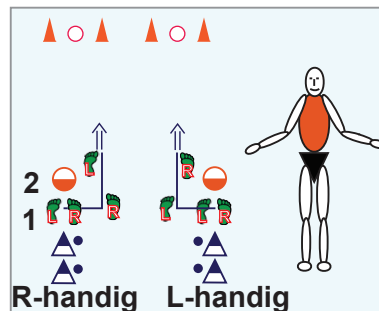
met half gespreide armen blijven staan

regels

- de verdediger blijft staan met de armen gebogen zijwaarts
- je mag de verdediger niet aanraken

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- in de pas opzij je arm al in schotpositie brengen


R-handig L-handig

 rouleren:
 aanvaller 1 wordt verdediger 2
 verdediger 2 haalt de bal op en sluit aan

thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

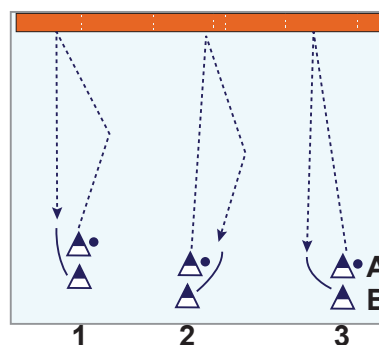
opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur

OPM
 Maak het de ander lastig


thema 3 snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

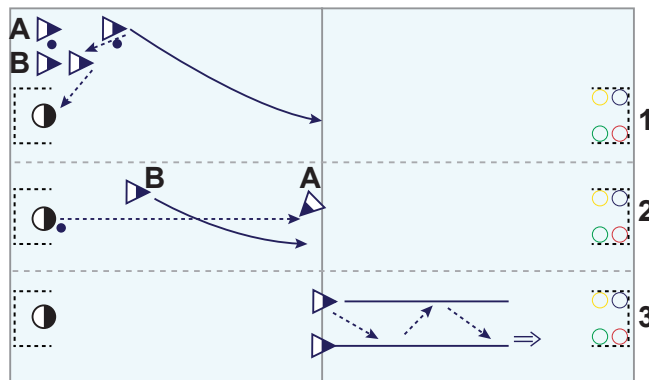
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

verloop

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt de keeper aan
2. de keeper speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot


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:
 beweging na het afspeelen