

**eilandjagerbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 4 of 6 eilanden
- \* 4 tot 6 zachte ballen
- \* een valmatje is een eiland

**opdracht balbezitters**

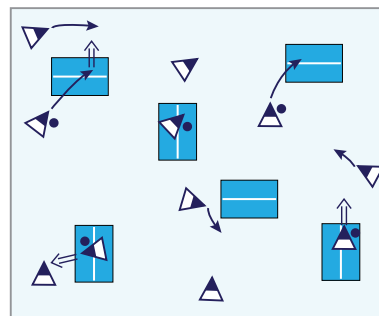
lopers afgooien

**opdracht lopers**

de bal ontwijken of vangen

**regels**

- je mag gooien als je een bal hebt en op een eiland staat
- iedereen mag de bal pakken, wie geen bal heeft mag afgegooid worden / het hoofd is vrij
- iedere keer raak gooien is een punt / degene die geraakt is krijgt een strafpunt en doet weer mee


**thema 1 bal oppakken en strekwerp**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doelen, eventueel keeper

**opdracht**

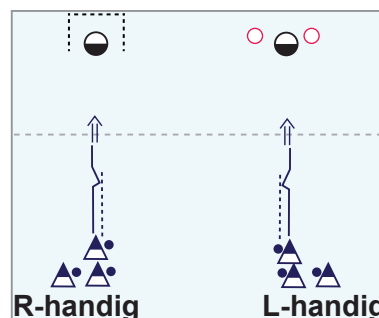
in de loop de bal oppakken en afronden met een strekwerp

**regels**

- zo hard weggrollen dat je de bal nog kan oppakken en gooien
- na het oppakken binnen 3 passen schieten

**aandachtspunten**

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


**thema 2 samenspel 2 partijen met doellijn**

ca. 10 minuten

**accent: bewegen tov tegenstander**
**organisatie**

- \* 2 x 4-tal met 1 bal
- \* zijlijnen als doel

**opdracht aanvallers**

de bal samenspelen en scoren

**opdracht verdedigers**

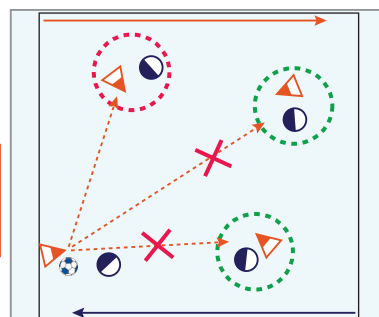
in balbezit komen door een goede uitgangspositie

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- in balbezit met een voet op de lijn de bal los laten = score

**accenten**

- zo met je tegenstander meebewegen dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**na stuit en 2-voetenlanding**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* paaltje als verdediger
- \* doelverdediger

**opdracht**

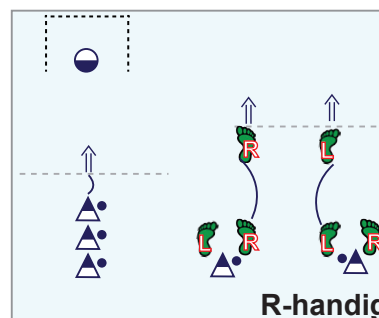
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar niet-schotarmkant en afronden met strekwerp op het doel

**regels**

- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

**aandachtspunten**

- de aanzet is 1 of 2 stappen, stuit en bal in de sprong vangen / met 2 voeten tegelijk landen
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit over je **verkeerde been**


**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 bal heroveren**