

voetje van de vloer

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * groep en vaste tikkers
- * tikkers met hesje
- * speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

opdracht

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

regel

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

thema 1 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

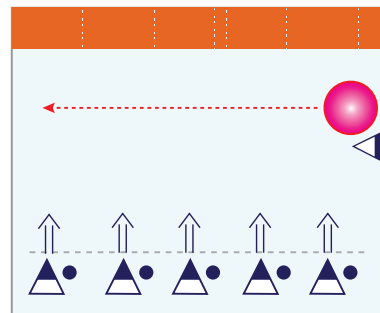
raak de rollende Swissbal

arrangement

- * laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- * de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- * de groep mikt op de rollende Swissbal
- * je mag je eigen bal ophalen

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 2 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * bank of step voor de afzet
- * paaltjes/pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

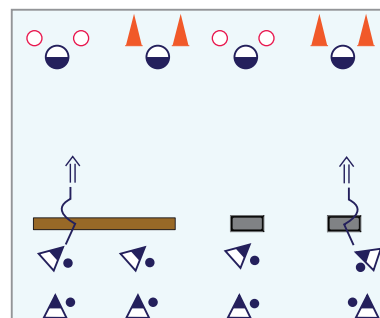
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

regels

- vanuit stand vertrekken
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten afzet

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


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

opdracht aanvallers

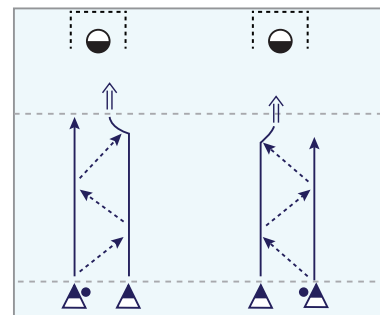
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- bij een vangfout terug naar start

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen en zijwaarts afspelen


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