

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
springschot

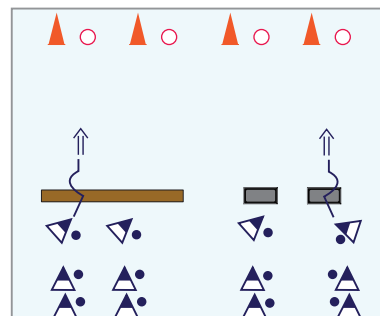
ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

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

opdracht

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


regels

- vanuit stand vertrekken
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- iedere keer een paaltje/pilon raken = 1 punt

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

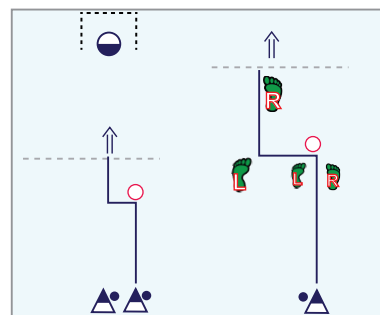
thema 2
sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na 2-voetenlanding
organisatie

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

opdracht

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

R-handig
regels

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

aandachtspunten

- in de aanloop is een loopfout toegestaan
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit over je **verkeerde been**

thema 3
snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * hoepel en pilon in het doel

opdracht aanvallers

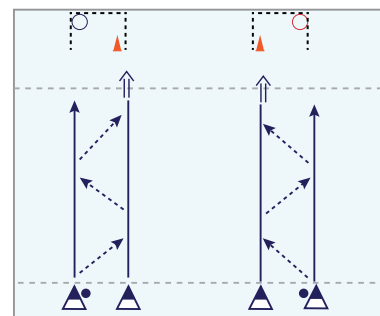
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

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 altijd de bal zien