

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

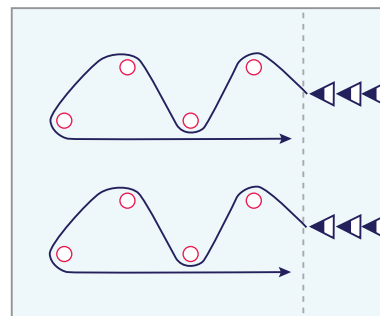
- * 3-tallen
- * paaltjes

opdracht

zo snel mogelijk in slalom om de paaltjes heen rennen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 2e paaltje is
- geen estafette, wel een tweestrijd


thema 1 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

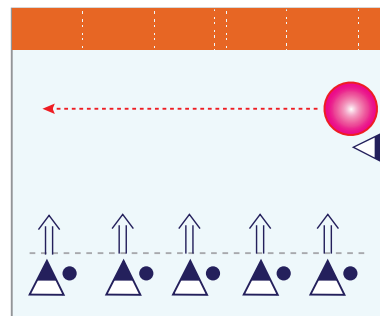
raak de rollende Swissbal

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 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

de aanvaller passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

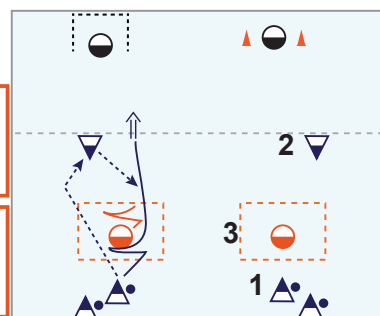
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller binnen het vak wordt aangespeeld

regels

- verdediger mag alleen in het vak bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

organisatie rouleren

1. aanvaller 1 heeft geschoten en wordt aanspeelpunt 2
2. aanspeelpunt 2 wordt verdediger 3
3. verdediger 3 haalt de bal op en wordt aanvaller


thema 3 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

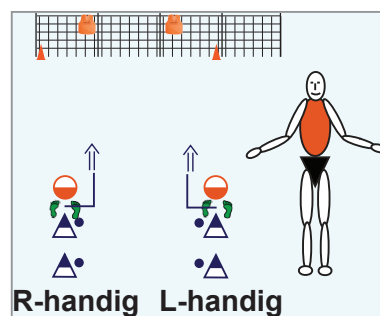
met half gespreide armen blijven staan

regels

- de verdediger blijft staan met de armen gebogen zijwaarts
- je mag de verdediger niet aanraken
- na het schot word je verdediger

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


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 beweging na het afspelen