

**eilandjagerbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht balbezitters**

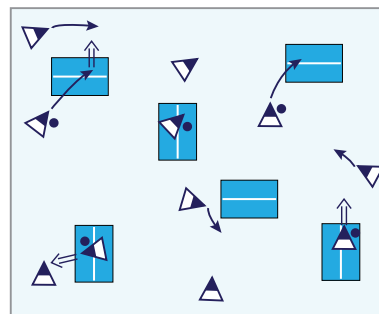
lopers afgooien

**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 sprongschot**

ca. 10 minuten

**met afzet van verhoogd vlak**
**organisatie**

- \* 3-tallen, met 2 ballen
- \* bank of step voor de afzet
- \* paaltjes/pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

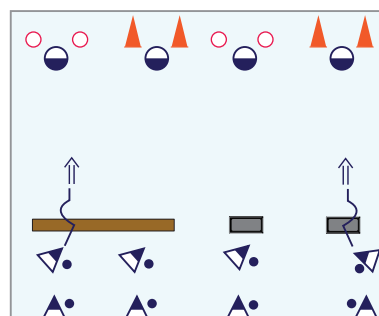
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

**regels**

- vanuit stand vertrekken
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- bij 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 2 onnauwkeurige pass vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 2-tallen met 1 bal

**opdracht 1**

 A speelt de bal niet nauwkeurig aan  
 B speelt de bal goed terug

**opdracht 2**

A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

**regels**

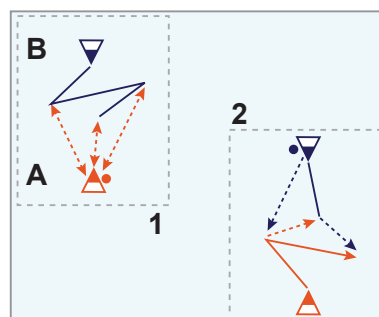
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

**niet nauwkeurig:**

hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

**aandachtspunten**

- 2-handig spelen
- de bal mag niet op de grond komen


**thema 3 ruggelings afdraaien**

ca. 10 minuten

**organisatie**

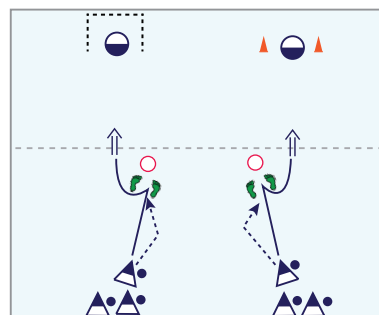
- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* doeltje of pilonnen als doel
- \* een paaltje als verdediger
- \* keeper

**opdracht**

vanuit stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien naar links of rechts

**aandachtspunten**

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien
- zo veel mogelijk rechtop blijven


**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