

hindernisbaan

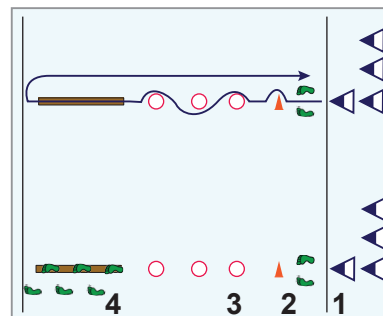
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de paaltjes is

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. met 1 voet op de bank en met de andere naast de bank
- op de terugweg sprint


thema 1 sprongschot

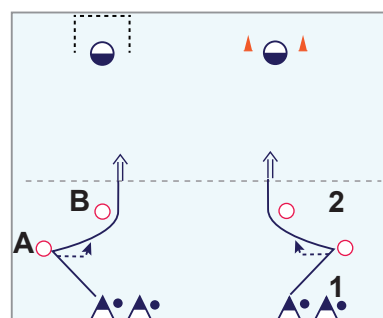
ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

je zet aan naar paaltje A, maakt een stuit en een draai richting paaltje 2 en binnen 3 passen afronden met een sprongschot op het doel


regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je start als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- scherpe richtingverandering
- bij paaltje 1 een stuit maken aan de kant van het doel > naar rechts met rechts en naar links met links

thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

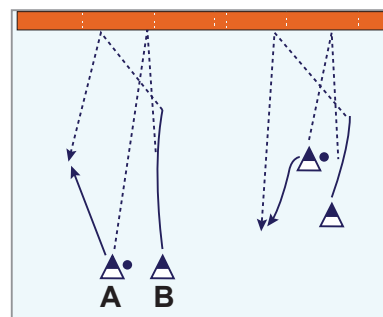
opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

OPM
 Maak het de ander lastig

regel

- spelvorm: kan B de bal niet vangen, dan krijgt A een punt en omgekeerd


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht

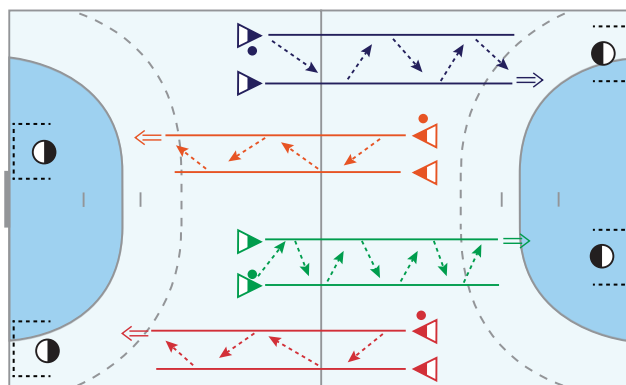
samenspelen en tot schot komen

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel
- lopen en zijwaarts afspele
- afspele kan ook onderhands


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:
 verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander