

**eilandjagerbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht balbezitters**

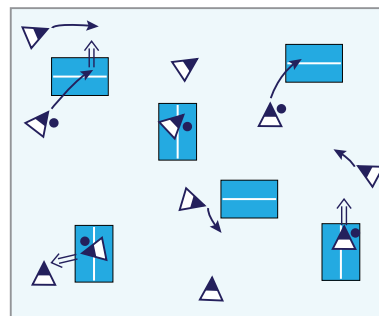
lopers afgooien

**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**
**sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* verdediger
- \* doel of paaltjes als doel
- \* keeper

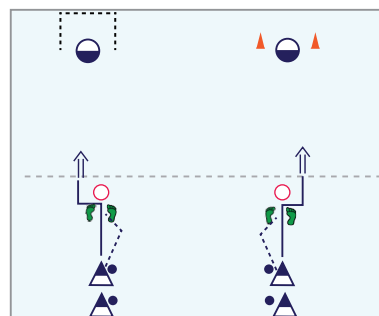
**opdracht**

na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar niet-schotarmkant en afronden met schot op het doel

**aandachtspunten**
**regels**

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts

- grote pas naar links of rechts om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot
- rechtshandige speler die naar links passeert, afronden met schot over verkeerde been


**thema 2**
**bal oppakken en sprongschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 2 ballen
- \* doel en keeper
- \* degene die scoort wordt de nieuwe keeper

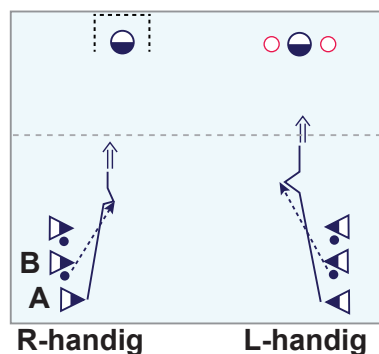
**opdracht**

B rolt de bal weg voor A; A loopt achter de bal aan, pakt de bal met 1 hand op en rondt af met een sprongschot

**accenten**
**regels**

- als de eerste de bal oppakt, kan de volgende de bal wegrollen
- schot vanaf tenminste 6 meter

- na het oppakken met maximaal 2 passen op het doel gooien
- gooi met een sprongschot


**thema 3**
**snelle tegenaanval / schakelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal

**opdracht**

dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

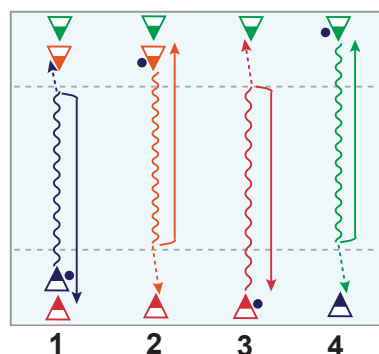
**aandachtspunten**
**regels**

- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

- doorlopen tot de lijn en dan afspelen
- pas na balontvangst starten

**verloop**

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**
**regel**

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij