

hindernisbaan

ca. 10 minuten

organisatie

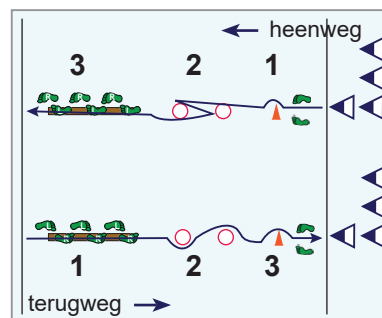
- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

heenweg

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

terugweg

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


thema 1
springschot

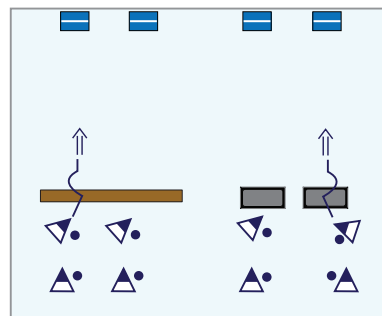
ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 2-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * bank of step voor de afzet
- * paaltje als doel

opdracht

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


regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten afzet

- de laatste pas schuin naar voren als afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog

aandachtspunten zweefmoment

- spring omhoog
- maak de schotbeweging af door met de hand op kniehoogte te eindigen
- maak de landing op 2 voeten

thema 2
lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel

opdracht aanvallers
 samenspelen

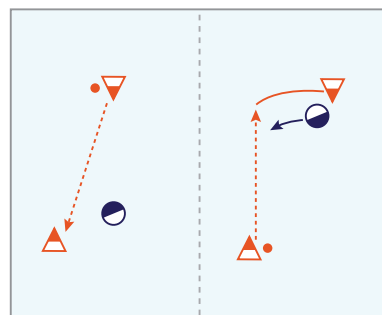
opdracht verdediger
 de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- speeltijd ca. 30 seconden

aanwijzingen

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspelen
- een verdediger kan bij de balbezitter niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


thema 3
shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * schotafstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

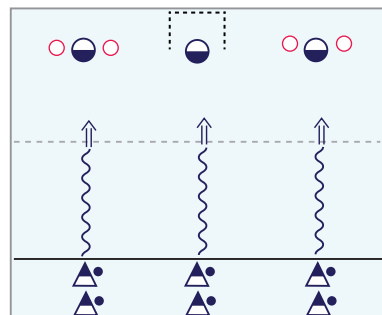
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een strekworp

regels

- na het schot word je keeper
- je begint zodra de keeper klaar staat

aandachtspunten

- afronden met een strekworp
- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt
- voordat je gooit mag je even stil staan


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:
aanspeelbaar zijn