

Iemand is 'm, niemand is 'm

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 tot 6 ballen
- * gebruik foamballen

regels

- je mag niet lopen met de bal
- iedereen die een bal heeft mag gooien
- iedere keer raak gooien geeft 1 punt
- ook balbezitters kunnen worden geraakt

opdracht

behaal zo veel mogelijk punten door anderen af te gooien

thema 1 shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * afstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes, pilonen als doel

opdracht

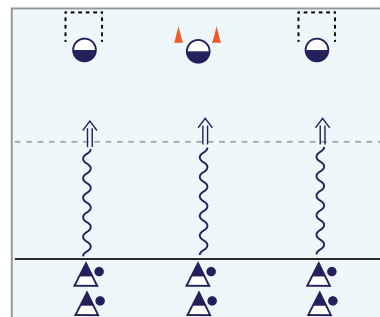
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een schot

regels

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

aandachtspunten

- afronden met een strekworp
- afronden met een sprongschot
- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt


thema 2 bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

opdracht

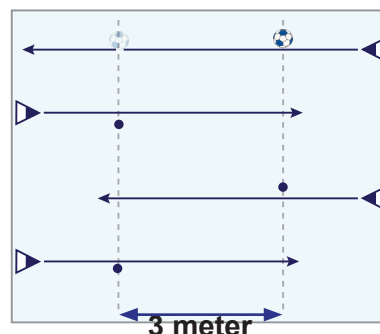
in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen, dan doorlopen naar de overkant

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * matje met paaltjes en pilonnen als doel

opdracht aanvaller

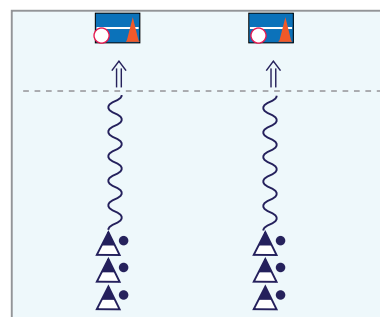
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, paaltjes of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 in de aanval altijd de bal zien