

schaduwloop

ca. 10 minuten

organisatie

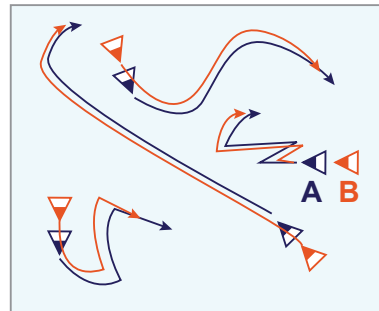
- * 2-tallen
- * afgebakend gebied
- * regelmatig wisselen van plaats
- * andere 2-tallen maken

opdracht

A bepaalt snelheid, richting en manier van bewegen, B volgt en inmiteert

mogelijkheden

- looppas / sprint
- hinken / huppelen /
- richtingveranderingen / halve draai / hele draai


thema 1 valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes
- * paaltjes of pilonnen

opdracht

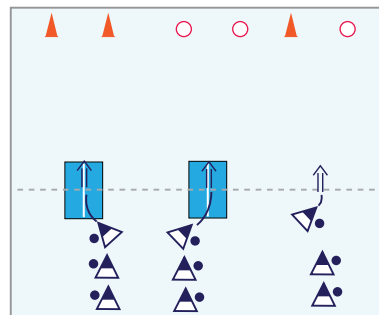
met afzet van 1 been een valschot maken en een paaltje of pilon raken

regels

- valschot op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- schuin staan
- benen buigen en 1-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


thema 2 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen
- * gescheiden gebieden
- * doel en keeper

opdracht

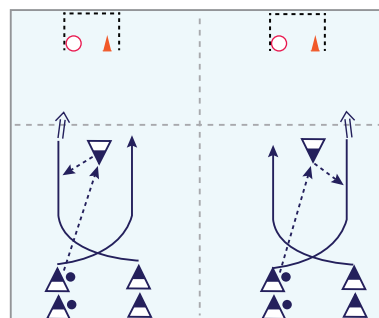
kruislings instarten en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

regels

- schot vanaf ca. 6 meter
- afronden binnen 3 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- tegelijk instarten en kruisen zonder botsing
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- tijdig aanspelen
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na stuit en 2-voetenlanding
organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * verdediger
- * doelverdediger

opdracht

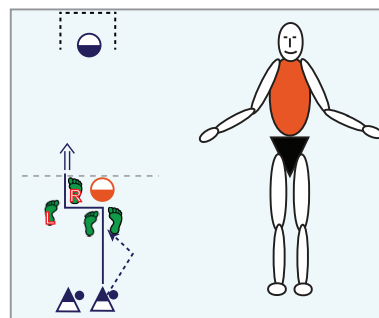
 na de 2-voetenlanding de verdediger passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met schot op het doel

regels

- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- je mag de verdediger niet aanraken
- na het schot direct omdraaien en als verdediger staan
- bij een doelpunt word je keeper en de keeper gaat als verdediger staan

aandachtspunten

- de aanzet is 1 of 2 stappen, stuit en bal in de sprong vangen / met 2 voeten tegelijk landen
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit over je **verkeerde been**


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:
verdedigend altijd de bal zien