

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 mikken en treffen in teams

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * basketbal of Swissbal
- * de afstand bedraagt ten minste 5 meter

opdracht

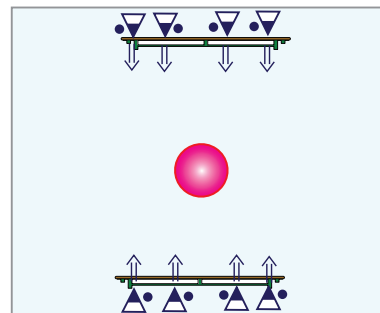
gooi de basketbal/Swissbal tegen de andere bank

aandachtspunten

- bij het ophalen van een bal niemand in de weg staan

regels

- je gooit steeds van achter de bank
- je mag ballen ophalen


thema 2 samenspel 2 partijen / lijn als doel

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

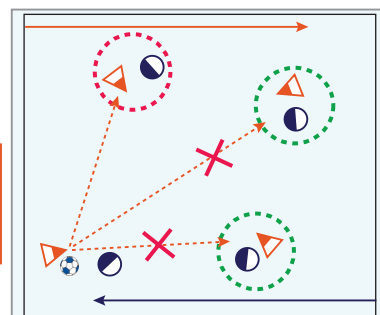
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- met de bal op de lijn stappen = 1 punt / bal is voor de tegenstander

aandachtspunten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * paaltje en pilonnen in het doel

opdracht

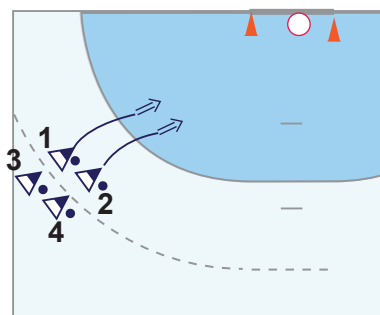
na een aanloop een sprongschot maken

regels

- het paaltje mag je niet raken
- de pilon raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen
- je gooit de bal in de verre hoek tegen de pilon aan


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:
 initiatief met bal