

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

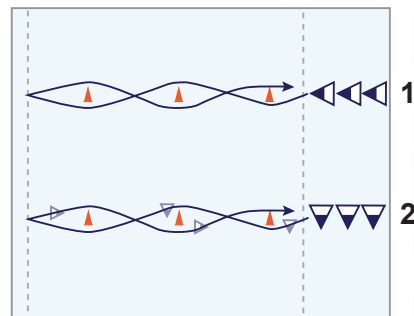
- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr. 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- * geef tenminste 3 herkansingen

opdracht 1

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

opdracht 2

op de heenweg zijwaarts en op de terugweg voorwaarts slalommen / 2 series na elkaar


thema 1 tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied
- * bolletjes willekeurig neergelegd

opdracht

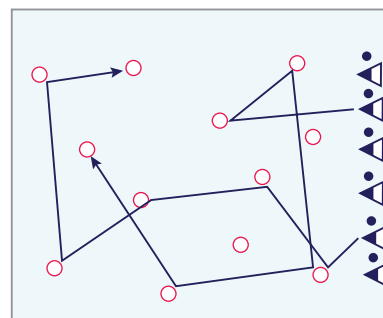
zonder botsingen van bolletje naar bolletje tippen

regels

- met je voet het bolletje aanraken en dan van richting veranderen
- blijven tippen

aandachtspunt

- zo veel mogelijk bolletjes aantikken
- met links en met rechts tippen


thema 2 strekworp na balontvangst

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doeltjes of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

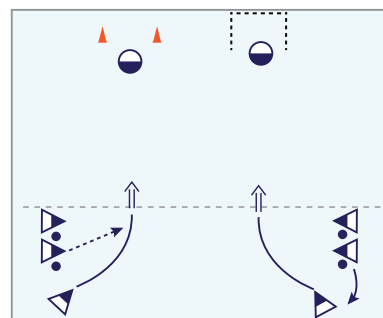
maak na balontvangst in beweging een doelpunt

regels

- je loopt zo snel mogelijk aan
- je gooit binnen 3 passen na balontvangst
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zo aanlopen dat je een goede uitgangspositie voor je schot hebt
- na balontvangst direct je arm in schothouding brengen
- gooi met een normale strekworp: goede been voor en arm doorzwaaien naar je knie


thema 3 sidestep na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doelverdediger

opdracht

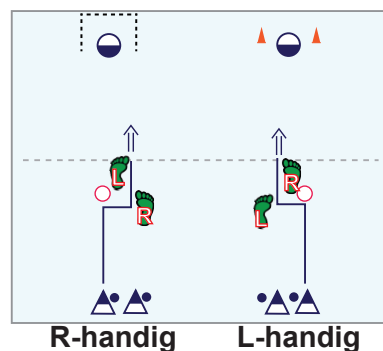
na een aanloop en 2-voetenlanding met een sidestep passeren en afronden met schot op het doel

regels

- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- in de aanloop is loopfout toegestaan
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- na de aanloop met 2 voeten tegelijk landen
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren


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