

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

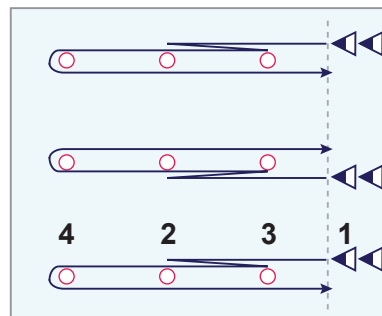
- * 2- of 3-tallen
- * 3 paaltjes, afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * start ook aan de linker kant van de paaltjes

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk het parcours afleggen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. omdraaien en terug naar paaltje 1
3. omdraaien en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start


thema 1 sprongschot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doel
- * keepers

opdracht

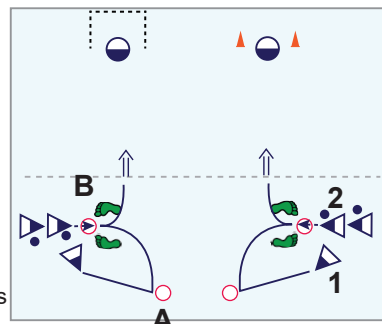
je start naar paaltje A, maakt een scherpe draai en stopt voor paaltje B, krijgt de bal aangegeven en na een scherpe draai gooi je met een sprongschot op het doel

regels

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- je start direct nadat je de bal hebt gegeven
- na balontvangst hooguit 3 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- scherpe richtingveranderingen bij de paaltjes
- nr 2 geeft de bal aan nr 1
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


thema 2 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

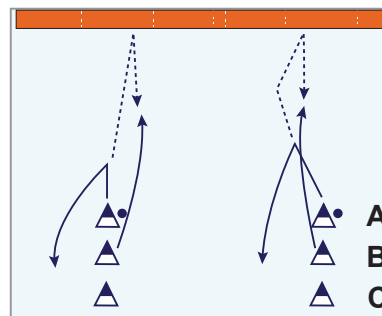
opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt C

OPM
 Maak het de ander lastig

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur


thema 3 snelle tegenaanval / schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal

opdracht

dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

regels

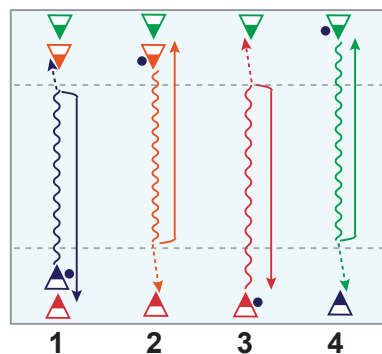
- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

aandachtspunten

- doorlopen tot de lijn en dan afspelen
- pas na balontvangst starten

verloop

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


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:
bal vangen