

lijnenloop (met tikker)

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep
- * gebied met lijnen

opdracht

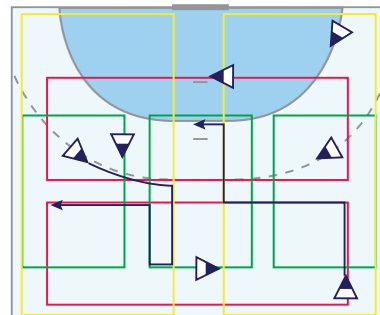
zo snel mogelijk over de lijnen in het gebied lopen

regels

- je wisselt alleen van lijn als er een andere lijn kruist
- kom je elkaar tegen op dezelfde lijn, dan omdraaien en terug gaan

variatie

- 1 of meer tikkers
- word je getikt, dan begin je weer op een afgesproken startpunt


thema 1 1-handig bal oppakken en schot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, met 2 ballen
- * doel en keeper
- * degene die scoort word de nieuwe keeper

opdracht

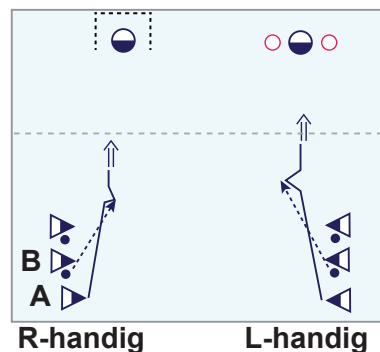
B rolt de bal schuin weg voor A; A loopt achter de bal aan, pakt de bal met 1 hand op en rondt af met een strekwerp

regels

- als de eerste de bal oppakt, kan de volgende de bal weggrollen
- schot vanaf tenminste 6 meter

aandachtspunten

- na het oppakken binnen 3 passen gooien
- gooi met een strekwerp
- blijf doorlopen


thema 2 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

aanvaller A passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal van aanspeelpunt B terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

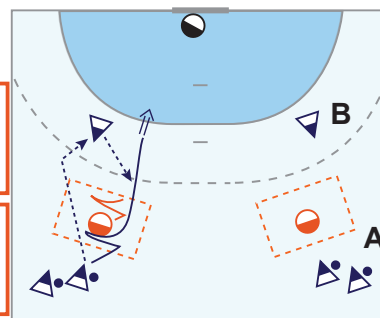
voor aanvaller A blijven en voorkomen dat de aanvaller binnen het vak wordt aangespeeld

regels

- de verdediger mag alleen in het vak bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

aandachtspunten

- de verdediger is alleen verantwoordelijk voor aanvaller A
- aanvaller A kan in actie komen als aanspeelpunt B de bal heeft


thema 3 valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * matjes
- * doel en keeper

opdracht

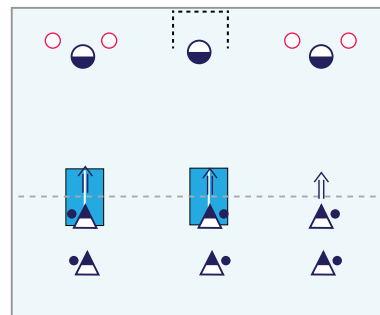
met een valschot een doelpunt maken

regels

- landing op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- na je valschot word je keeper

aandachtspunten

- 1-benige afzet
- eerst benen buigen, dan voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

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