

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

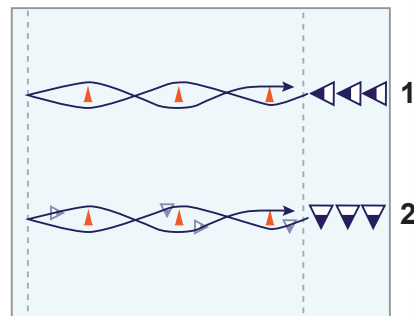
- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr. 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- * geef tenminste 3 herkansingen

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 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

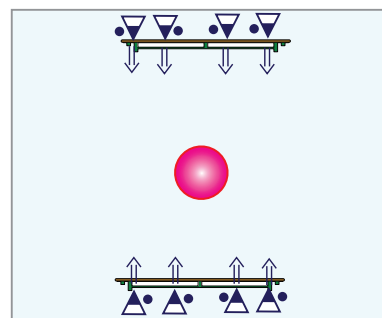
gooi met je eigen bal de basketbal/Swissbal tegen de andere bank

regels

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

aandachtspunten

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


thema 2 valschot na draai

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

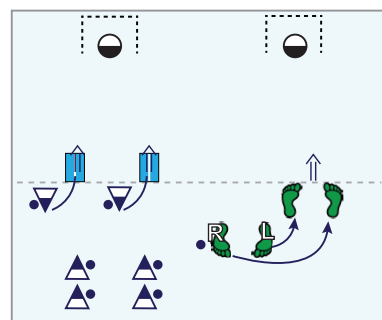
na een draai een doelpunt maken door een valschot met 2-benige afzet

regels

- vanuit stand beginnen
- je gooit als de ruimte vrij is
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- start met de rug naar het doel
- draaien, benen buigen en voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


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

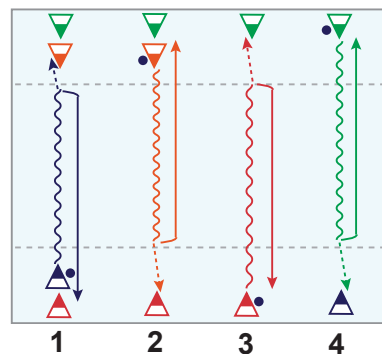
- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

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
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren