

estafette / slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

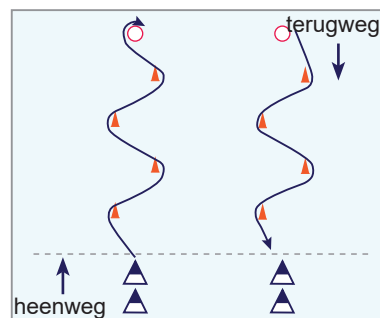
- * 2-tallen
- * loopweg: slalom om de pilonnen
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

uitgangshouding variëren - knieënzit / buiklig / ruglig


thema 1 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

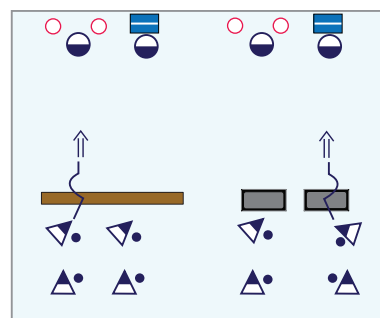
- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank of step
- * paaltjes/matten als doel
- * keeper

opdracht

met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

aandachtspunten

- de laatste pas schuin naar voren als afzetpas
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten


regel

- bij een doelpunt word je keeper

thema 2 tippen individueel in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied

aandachtspunt

- geef steeds zelf het goede voorbeeld

vrij over het veld gaan met de opdrachten

1. met links tippen
2. met rechts tippen
3. afwisselend met rechts en met links tippen
4. op teken een kwart draai naar rechts maken en verder tippen
5. als 4, op teken een kwart draai naar links maken en verder tippen
6. op teken een halve draai maken en verder tippen
7. op teken een hele draai maken en verder tippen

regels

- gaan betekent wandelen
- sneller dan wandelen is ook toegestaan
- beweeg vrij over het veld zonder botsen

thema 3 sidestep uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

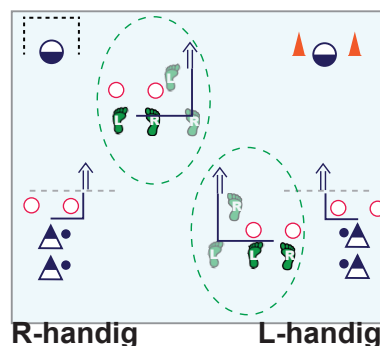
- * 3-tallen
- * **2 paaltjes** als verdediger
- * doel en keeper

opdracht

vanuit kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp uit stand

aandachtspunten

- je mag de paaltjes niet raken
- na een doelpunt word je keeper
- * afstand tot het doel ca. 5 meter
- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit uit stand


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:
beweging na het afspelen