

Pak het lint

ca. 10 minuten

organisatie

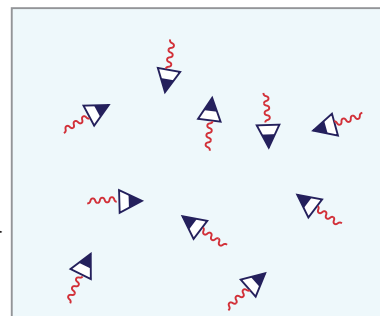
- * afgebakend gebied
- * iedereen heeft een lint achter in de broek
- * laat iedereen zelf tellen
- * vraag na afloop naar het resultaat

opdracht

verover het lint van een ander

regels

- heb je een lint veroverd, dan laat je dat vallen en gaat verder
- degene van wie het lint gepakt is, raapt dit op en doet weer mee


thema 1 sprongschot - 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

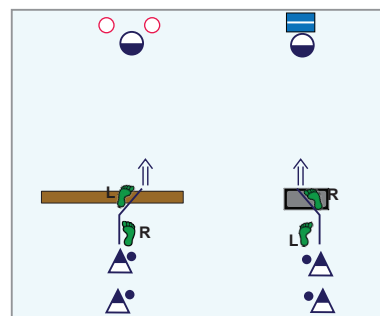
- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank of step
- * paaltjes/matten als doel
- * keeper

opdracht

na 1 pas en een afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

aandachtspunten

- de eerste pas is recht vooruit
- de tweede pas is schuin naar voren op de bank of step 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

ca. 10 minuten

met richtingveranderingen
organisatie

- * 3-tallen / iedereen 1 bal

opdracht

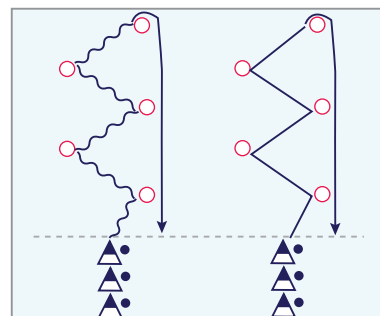
zo snel mogelijk van paalje naar paaltje tippen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het tweede paaltje is

aandachtspunten

- tippen met links en met rechts
- scherpe wendingen bij de paaltjes


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * hoepels en pilonnen in een doel
- * afstand ca. 4 meter

opdracht

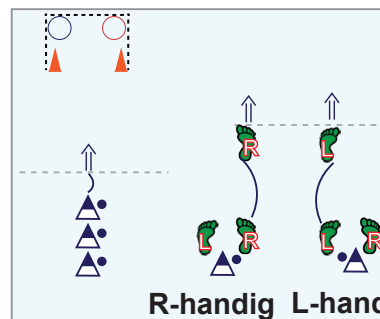
vanuit stand met het verkeerde been voor door een hoepel of tegen een pilon gooien

regels

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- door een hoepel gooien = 1 punt
- tegen een pilon gooien = 1 punt

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


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