

hindernisbaan

ca. 10 minuten

organisatie

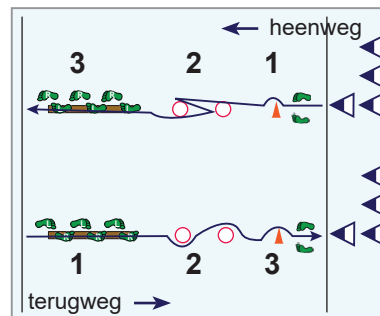
- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

heenweg

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

terugweg

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


thema 1 keeperspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen + keeper
- * doel of pilonnen als doel
- * de afstand tot het doel bedraagt 5 meter

opdracht

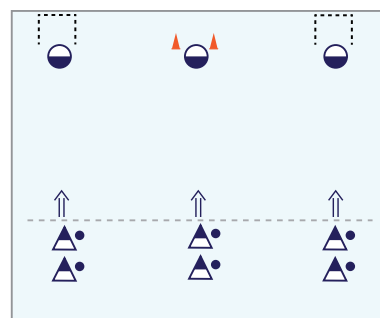
gooi uit stand en maak een doelpunt

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is


thema 2 balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * tegenover elkaar
- * onderlinge afstand ca. 1 meter
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. A gooit de bal met 2 handen op en B vangt de bal
2. A gooit de bal met een stuit naar B en B speelt met een stuit weer terug
3. A gooit de bal met 2 handen naar B en B rolt de bal terug naar A
4. A staat met de rug naar B en speelt de bal met een stuit tussen de benen door naar B die de bal vangt; A en B draaien zich om en B speelt de bal met een stuit tussen de benen terug naar A

thema 3 valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes
- * paaltjes/pilonnen als doel

opdracht

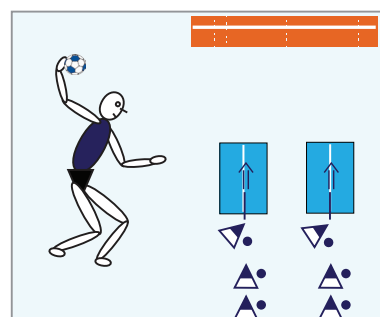
met een valschot met 1-benige het paaltje of de pilon raken

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- in schredestand beginnen
- benen buigen en 1-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


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:
 in de aanval altijd de bal zien