

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * tikkers op de matten

opdracht lopers

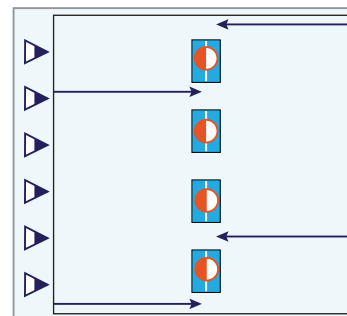
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

regels

- * alleen de tikker mag op de mat komen

opdracht tikkers

vanaf de mat zo veel mogelijk lopers tikken


thema 1 valschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * dikke mat en matjes

opdracht

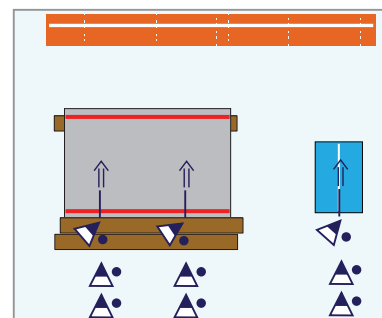
met een valschot met 1-benige afzet de muur raken boven de lijn

regels

- je hebt de keuze: valschot op een dikke mat of matje
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

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


thema 2 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * matje of hoepels als doel

opdracht

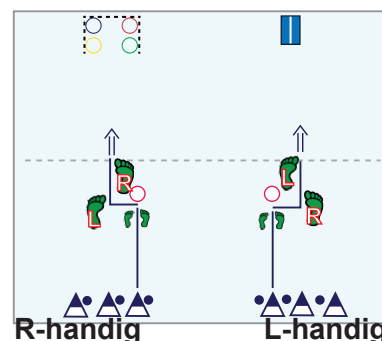
 vanuit een aanloop en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

regels

- loopfout is toegestaan
- na de aanloop met 2 voeten tegelijk neerkomen voor het paaltje = 2-voetenlanding
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

aandachtspunten

- vanuit de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


thema 3 shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * afstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes, pilonen als doel

opdracht

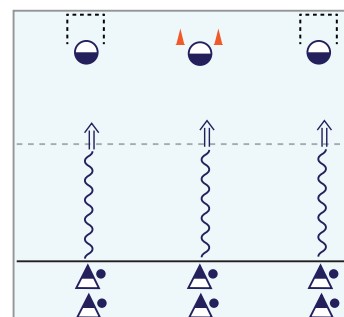
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een schot

regels

- na het schot word je keeper
- je begint zodra de keeper klaar staat

aandachtspunten

- afronden met een strekwerp
- afronden met een sprongschot
- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt


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:
bal veroveren