

Iemand is 'm, niemand is 'm

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 tot 6 ballen
- * gebruik foamballen

regels

- je mag niet lopen met de bal
- iedereen die een bal heeft mag gooien
- iedere keer raak gooien geeft 1 punt
- ook balbezitters kunnen worden geraakt

opdracht

behaal zo veel mogelijk punten door anderen af te gooien

thema 1 bal oppakken met 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

opdracht

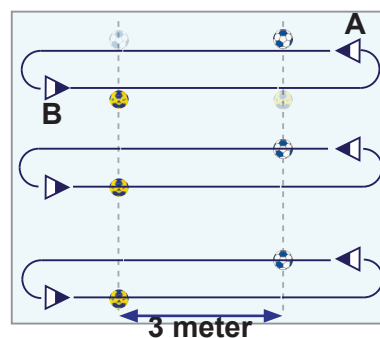
heen en terug in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen, dan doorlopen naar de overkant

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen
- op de heenweg na het neerleggen van de bal de lijn met de voet aantikken

verloop

- A pakt de eigen (blauwe) bal op, legt deze op de volgende lijn en loopt door naar de overkant
- B pakt de eigen (gele) bal op, legt deze op de volgende lijn en loopt door naar de overkant
- op de terugweg pakken A en B ieder de andere bal op.


aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal

thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

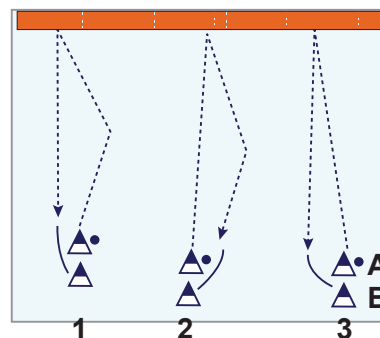
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. A gooit de bal met een stuit tegen de muur, B vangt direct
2. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur, B vangt na de stuit
3. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur B vangt direct


thema 3 sidestep na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * doel en keeper

opdracht

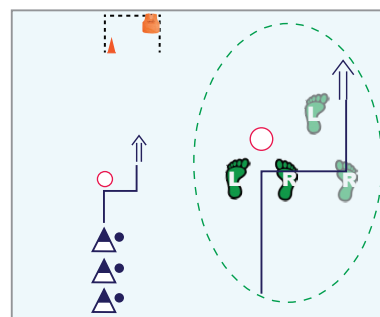
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant en afronden met een strekworp

regels

- in de aanloop naar de 2-voetenlanding mag je een loopfout maken
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- met 2 voeten tegelijk neerkomen
- de 2-voetenlanding met de voeten op schouderbreedte
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een pas recht naar voren


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, paaltjes of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien