

eilandjagerbal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4 of 6 eilanden
- * 4 tot 6 zachte ballen
- * een valmatje is een eiland

opdracht balbezitters

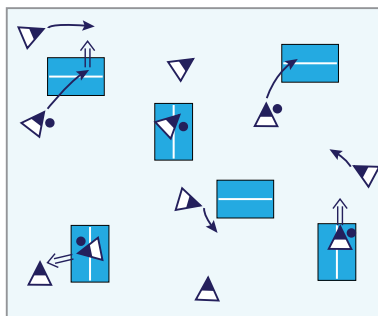
lopers afgooien

opdracht lopers

de bal ontwijken of vangen

regels

- je mag gooien als je een bal hebt en op een eiland staat
- iedereen mag de bal pakken, wie geen bal heeft mag afgegooid worden / het hoofd is vrij
- iedere keer raak gooien is een punt / degene die geraakt is krijgt een strafpunt en doet weer mee


thema 1 sprongschot na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen met 5 ballen
- * paaltjes/pilonnen/doel
- * keeper

opdracht

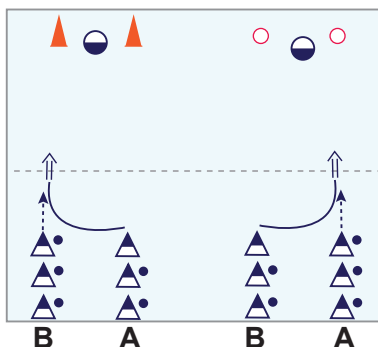
vanuit een aanloop na balontvangst een sprongschot maken

regels

- A zet aan naar links, wordt door B aangespeeld en maakt een sprongschot
- vervolgens zet B aan naar rechts, wordt door de volgende A aangespeeld en maakt een sprongschot

aandachtspunten

- zo aanlopen dat je na balontvangst een goede afzet kan maken
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 mikken en treffen in teams

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * pilonnen op de bank

opdracht

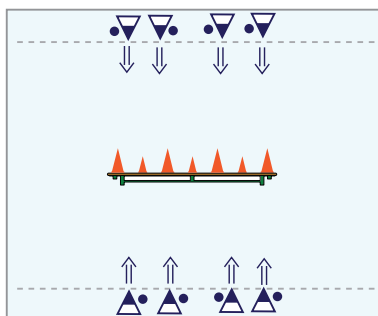
gooi zo veel mogelijk pilonnen van de bank

regels

- je gooit steeds van achter de lijn
- je mag ballen ophalen

aandachtspunten

- bij het ophalen van een bal niemand in de weg staan


thema 3 passeren vanuit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied van ca. 3 meter breed
- * afstand tussen de lijnen is ca. 2 meter

opdracht aanvaller

vanuit stand de verdediger passeren

opdracht verdediger

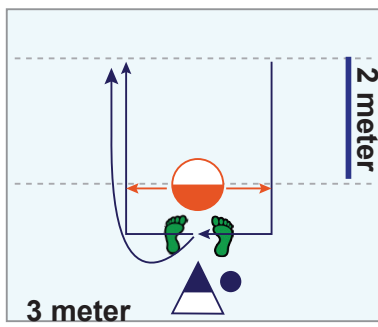
zonder overtreding op de lijn voor de aanvaller blijven

regels

- verdediger blijft op de lijn
- steeds wisselen van taak
- als de balbezitter met de voet de lijn raakt is dat een punt

aandachtspunten

- vanuit stand vertrekken
- passeren naar keuze: sidestep naar links / rechts of ruggelings afdraaien
- loopregel toepassen


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