

schaduwloop

ca. 10 minuten

organisatie

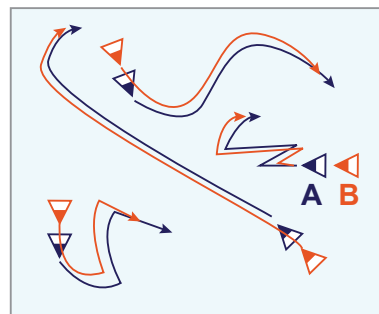
- * 2-tallen
- * afgebakend gebied
- * regelmatig wisselen van plaats
- * andere 2-tallen maken

opdracht

A bepaalt snelheid, richting en manier van bewegen, B volgt en imiteert

mogelijkheden

- looppas / sprint
- hinken / huppelen /
- richtingveranderingen / halve draai / hele draai


thema 1 1-handig bal oppakken en schot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * pilonnen op bank als doel

opdracht

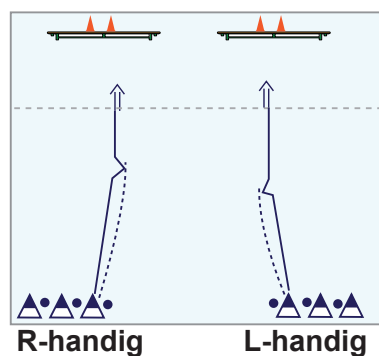
rol de bal voor je uit, tik de grond aan, loop achter de bal aan, pak de bal op en rondt af met een strekworp

regels

- als de eerste de bal oppakt, kan de tweede beginnen
- na het weggrollen met 2 handen de grond aantikken
- schot vanaf tenminste 6 meter

aandachtspunten

- na het oppakken met maximaal 2 passen op het doel gooien met een strekworp
- blijf doorlopen


thema 2 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

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

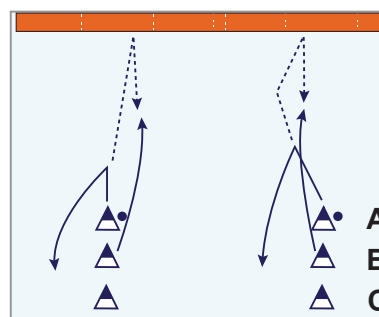
opdracht

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

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur

OPM
 Maak het de ander lastig


thema 3 valschot 1-benige afzet na draai

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes
- * doel en keeper

opdracht

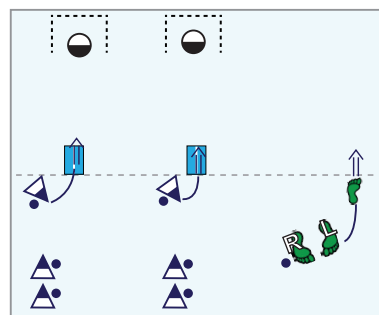
na een draai een doelpunt maken door een valschot met 1-benige afzet

regels

- vanuit stand beginnen
- je gooit als de ruimte vrij is
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- start schuin met de rug naar het doel
- draaien, benen buigen en voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond en 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:
 initiatief met bal