

hindernisbaan

ca. 10 minuten

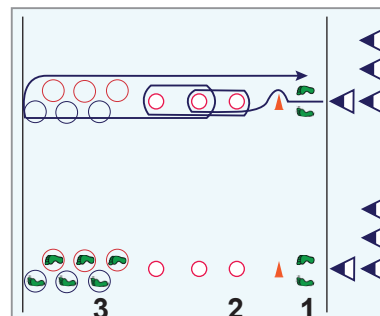
organisatie

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

verloop

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. slalom om de paaltjes heen
3. afwisselend met links en rechts in de hoepels

op de terugweg sprint


thema 1 tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied
- * bolletjes willekeurig neergelegd

opdracht

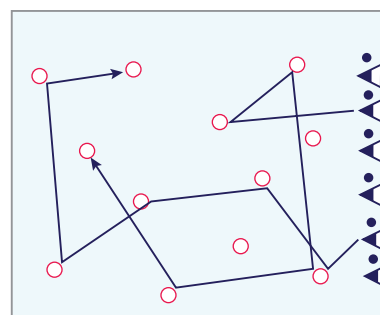
zonder botsingen van bolletje naar bolletje tippen

regels

- met je voet het bolletje aanraken en dan van richting veranderen
- blijven tippen

aandachtspunt

- zo veel mogelijk bolletjes aantikken
- met links en met rechts tippen


thema 2 sprongschot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

opdracht

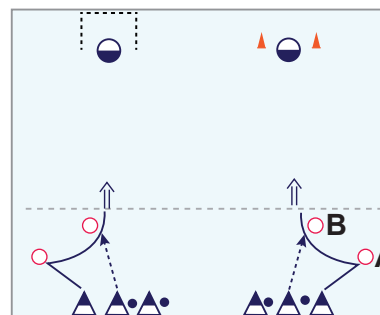
aanloop richting paaltje A, dan terug om paaltje B heen en na balontvangst afronden met een sprongschot

regels

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- scherpe richtingverandering bij paaltje A
- na balontvangst hooguit 2 passen
- laatste pas schuin als afzetpas


thema 3 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * verdediger
- * doel of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

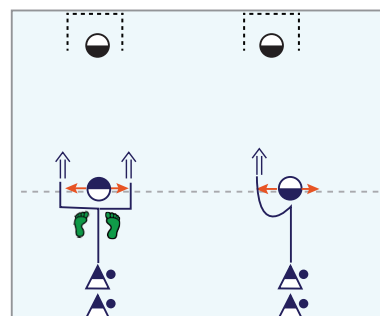
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

regels

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- na de stuit de bal in de sprong vangen en met 2 voeten tegelijk landen
- schotvarianties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal