

estafette

ca. 10 minuten

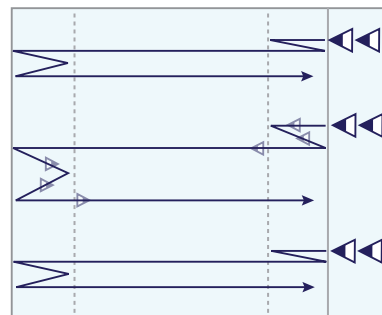
organisatie

- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

loopweg

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant

thema 1 balvaardigheid/coördinatie 4-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen in een vierkantopstelling

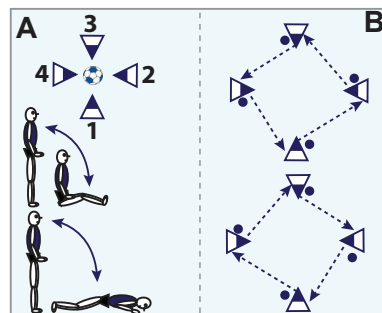
mogelijkheden A

in een vaste volgorde steeds 1 x de bal laten stuiten; de bal blijft op dezelfde plek. na de stuit:

- gaan zitten en weer gaan staan
- gaan liggen en weer gaan staan
- zo ver mogelijk weg rennen en op tijd weer terug zijn

mogelijkheden B

- gelijktijdig rechtstreeks naar rechts spelen
- gelijktijdig rechtstreeks naar links spelen
- gelijktijdig 4 x rechtstreeks naar rechts en dan 4 x rechtstreeks naar links spelen
- gelijktijdig 4 x via de grond naar rechts en dan 4 x via de grond naar links spelen


thema 2 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

regels

- de verdediger blijft buiten de 9-meter
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

opdracht aanvaller

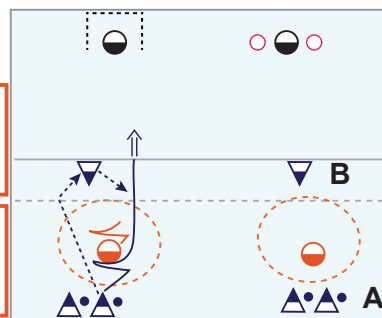
aanvaller A passeert de verdediger, krijgt de bal van aanspeelpunt B terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

voor aanvaller A blijven en voorkomen dat de aanvaller wordt aangespeeld

aandachtspunten

- de verdediger is alleen verantwoordelijk voor aanvaller A
- aanvaller A kan in actie komen als aanspeelpunt B de bal heeft


thema 3 valschot 1-benige afzet na draai

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * matjes
- * doel en keeper

opdracht

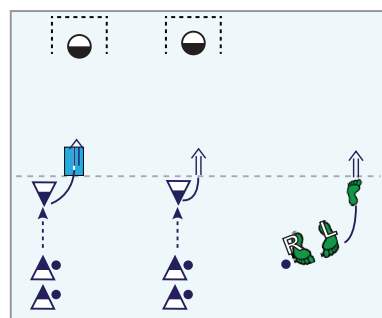
na balontvangst een draai maken en scoren door een valschot met 1-benige afzet

regels

- start met de rug naar het doel
- landing op een matje of op de grond
- na je valschot word je keeper

aandachtspunten

- stap naar voren voor balontvangst
- draai naar het doel en benen buigen
- voorover vallen met 1-benige afzet
- knieën blijven los van de mat of de grond en met gebogen armen op 2 handen opvangen


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:
bal heroveren