

spel: Joris en de draak

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

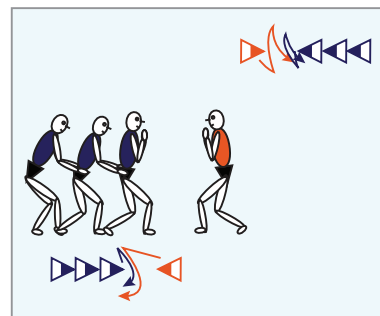
spelverloop

3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast
 1 tikker staat voor het 3-tal

doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

regels

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


thema 1 met 1 hand de bal pakken / vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 3 ballen
- * doelen / eventueel keeper

opdracht 1

B legt de bal op de grond, A pakt de bal met 1 hand op en schiet uit stand

regels

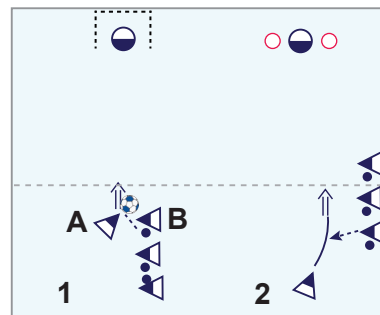
- de bal neerleggen als de schutter klaar staat
- na het vangen binnen 2 passen schieten

opdracht 2

B speelt de bal naar A, A vangt de bal met 1 hand en schiet uit loop

aandachtspunten

- bij het oppakken van de bal al in schotpositie staan > rechtshandige speler met linker voet voor
- naast de bal zijn als je de bal oppakt


thema 2 springschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

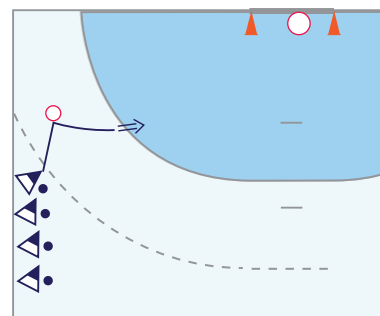
aanzet naar buiten richting paaltje en de aanloop naar binnen afronden met een springschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


thema 3 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

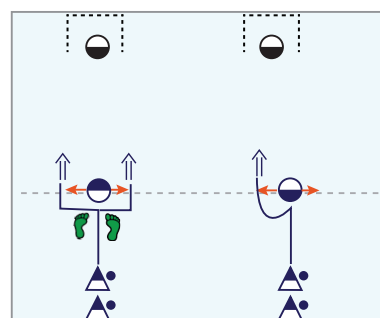
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

regels

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

- * 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:
aanspelbaar zijn