

**iemand is 'm, niemand is 'm**

ca. 10 minuten

**organisatie**

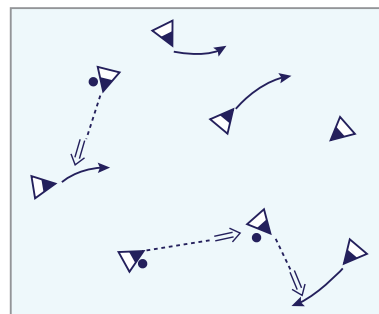
- \* groep
- \* voldoende zachte ballen

**opdracht**

gooi een ander af

**regels**

- de balbezitter mag niet lopen met de bal
- de balbezitter mag iedereen afgooien en kan ook zelf worden afgegooid
- alleen lichaam, armen en benen tellen om te worden geraakt
- het hoofd is vrij
- ben je afgegooid, dan ga je aan de kant
- sta je aan de kant en komt de derde er bij, dan mag de eerste weer meedoen


**thema 1 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* matje of hoepels als doel

**opdracht**

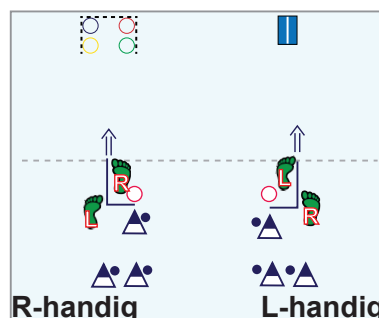
 vanuit stand passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

**regels**

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

**aandachtspunten**

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


**thema 2 bal vangen 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

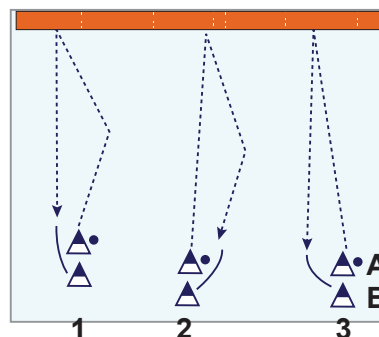
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* gebruik een muur

**opdracht**

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

**mogelijkheden**

1. A gooit de bal met een stuit tegen de muur, B vangt direct
2. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur, B vangt na de stuit
3. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur B vangt direct


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* matje of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht aanvaller**

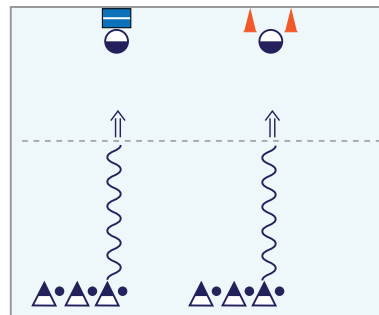
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

**regels**

- bij een doelpunt word je keeper
- schot vanaf ca. 5 meter

**aandachtspunten**

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of paaltjes gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**bal heroveren**