

voetje van de vloer

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * groep en vaste tikkers
- * tikkers met hesje
- * speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

opdracht

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

regel

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

thema 1 sprongschot - 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

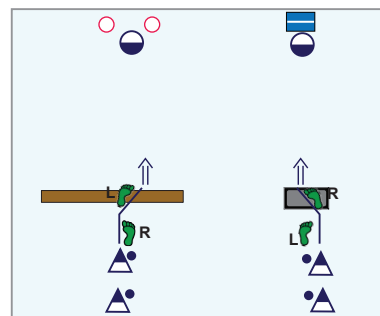
- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank of step
- * paaltjes/matten als doel
- * keeper

opdracht

na 1 pas en een afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

aandachtspunten

- de eerste pas is recht vooruit
- de tweede pas is schuin naar voren op de bank of step als afzetpas
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten


thema 2 valschot na draai

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * valmatjes
- * paaltjes / pilonnen als doel

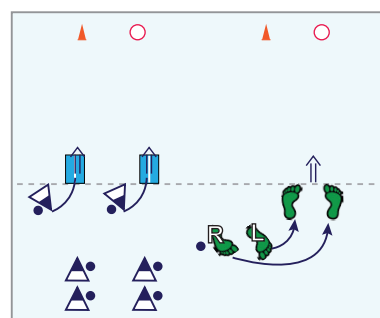
opdracht

na een draai en een valschot met 2-benige afzet een paaltje of pilon raken

aandachtspunten
regels

- vanuit schuine stand beginnen
- je gooit als de ruimte vrij is

- start met de schouder naar het doel
- draaien, benen buigen en voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * matje met paaltjes en pilonnen als doel

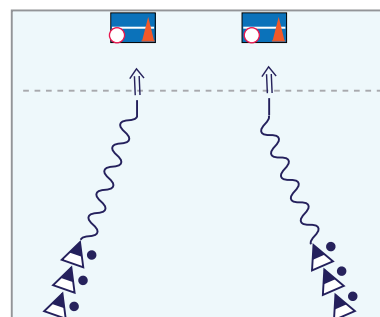
opdracht aanvaller

schuin richting doel dribbelen en afronden met een schot

aandachtspunten
regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspeelbaar zijn