

schaduwloop

ca. 10 minuten

organisatie

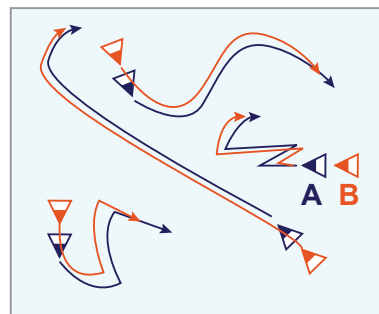
- * 2-tallen
- * afgebakend gebied
- * regelmatig wisselen van plaats
- * andere 2-tallen maken

opdracht

A bepaalt snelheid, richting en manier van bewegen, B volgt en imiteert

mogelijkheden

- looppas / sprint
- hinken / huppelen /
- richtingveranderingen / halve draai / hele draai


thema 1 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * hesjes en pilonnen als doel

opdracht

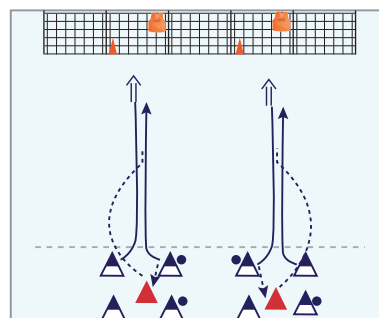
in balbezit komen en afronden met een schot tegen het doel

regels

- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

variatie

- verander de startpositie:
- * zitten
 - * met gezicht naar de trainer starten
 - * op je buik liggen


thema 2 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen zonder bal
- * afgebakende speelruimte
- * afstand is 3 meter

opdracht verdediger

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

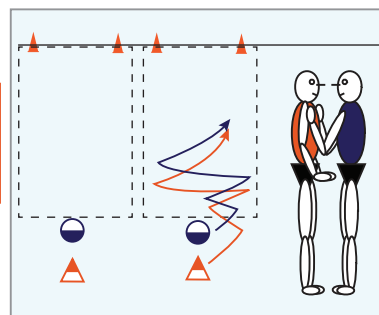
binnen 5 seconden met 1 voet een pilon aanraken

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet een pilon aantikken


thema 3 springschot na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * pilonnen als doel

opdracht

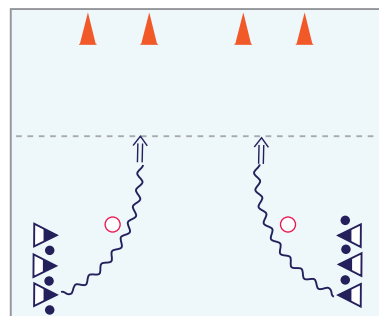
na een aanloop met tippen een springschot maken

regels

- na elkaar vertrekken
- je start als de ruimte vrij is

aandachtspunten

- zo snel tippen dat je nog goed kan springen
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
positie ten opzichte van de tegenstander