

hindernisbaan

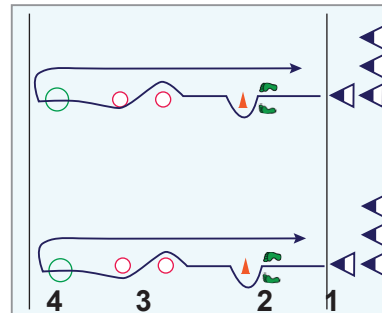
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de paaltjes is

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. de hoepel over je heen halen op de terugweg sprint


thema 1 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

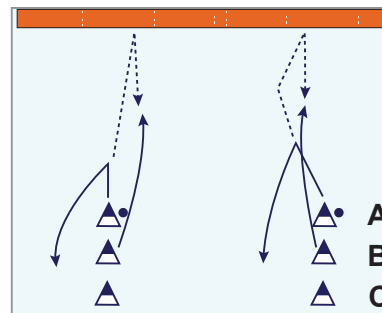
opdracht

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

OPM
 Maak het de ander lastig

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur


thema 2 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht verdediger

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

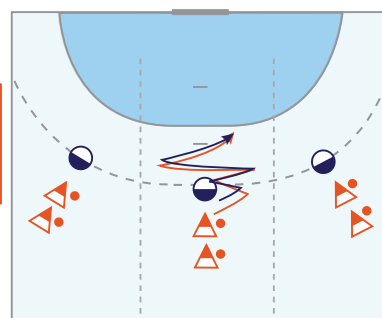
binnen 5 seconden met 1 voet de cirkel aanraken

aandachtspunten verdediger

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

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de cirkel aantikken


thema 1 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

na aanloop met tippen
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

vanuit een aanloop met tippen een schot op het doel met je verkeerde been voor

regels

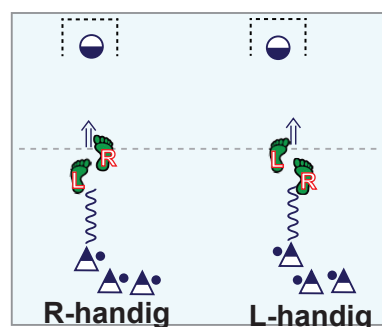
- in de aanloop dribbelen
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunt

- zo hard lopen dat je nog kan gooien

uitvoering R-handig

- afronden met een strekworp over het verkeerde been


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:
 als aanvaller altijd de bal zien