

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

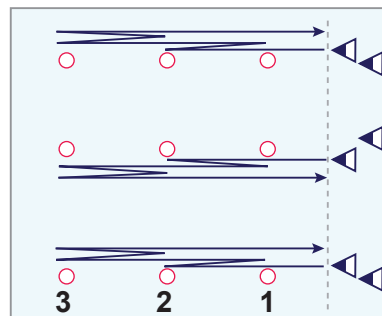
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


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

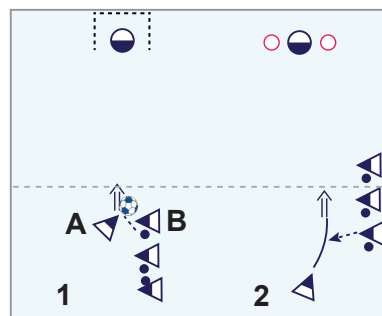
- de bal neerleggen als de schutter klaar staat
- na het vangen binnen 2 passen schieten

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 sprongschot met 2-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, iedereen 1 bal
- * doel of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

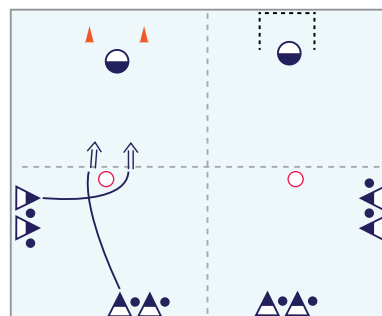
na een aanloop om het paaltje heen afronden met een sprongschot met 2-benige afzet op het doel

regels

- na het gooien sluit je aan bij het andere rijtje
- loopfout telt niet
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


thema 3 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

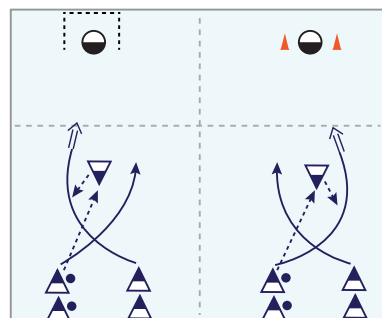
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal vangen