

**loopvormen met opdracht**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* hele groep in afgebakende ruimte

**regels**

- looppas vrij over het veld betekent willekeurig lopen en niet in rondjes
- kijk goed uit, zorg dat je nooit tegen een ander aan loopt

**opdracht**

in looppas vrij rondlopen en op iedere opdracht zo snel mogelijk reageren

**mogelijke opdrachten**

- omdraaien en de andere kant op lopen
- met 2 handen de grond aantikken
- 3 tellen met je ogen dicht stil staan
- met een 2-benige afzet opspringen
- 3 x een spreid-sluitsprong maken
- gaan liggen en weer gaan staan
- 3 x links en 3 x rechts hinken

**thema 1 balvaardigheid 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* tegenover elkaar
- \* onderlinge afstand ca. 1 meter
- \* voldoende ruimte om je heen

**opdracht**

1. A tipt 3 x met de bal op de plaats en daarna tipt B met de bal 3 x op de plaats
2. A gooit de bal een stukje recht omhoog, B vangt de bal en gooit deze weer omhoog
3. A gooit de bal met 2 handen naar B en B rolt de bal terug naar A
4. A staat met de rug naar B en speelt de bal met een stuit tussen de benen door naar B die de bal vangt; A en B draaien zich om en B speelt de bal met een stuit tussen de benen terug naar A

**thema 2 mikken en treffen / bewegend doel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep, iedereen 1 bal
- \* Swissbal

**opdracht**

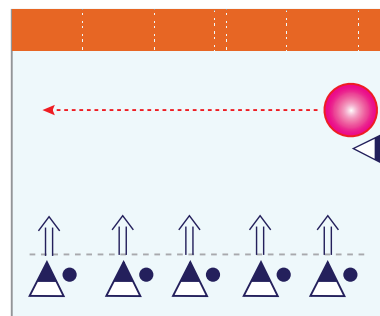
raak de rollende Swissbal

**arrangement**

- \* laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- \* de groep staat achter een lijn op ca. 4 meter
- \* de groep mikt op de rollende Swissbal
- \* je mag je eigen bal ophalen

**regels**

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de bal (bijna) recht voor je is
- raak je de bal, dan heb je een punt


**thema 3 sidestep na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* pilon als verdediger
- \* doeltjes en keeper

**opdracht**

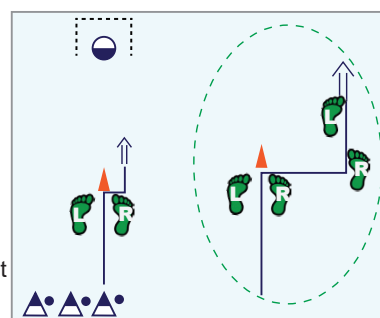
na een korte aanloop en 2-voetenlanding passeren met een sidestep en afronden met een strekworp op het doel

**regels**

- \* bij de aanloop naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- \* de sidestep binnen 3 passen uitvoeren
- \* ne een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- afstand tot het doel bedraagt ca. 5 meter


**rechtshandig**
**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**als verdediger altijd de bal zien**