

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

- hinkelen
- huppelen
- met 2 handen de grond aantikken
- lopen met knieheffen
- met een 2-benige afzet opspringen
- 3 x een spreid-sluitsprong maken
- lopen met billentikken
- lopen met armzwaai

thema 1 balvaardigheid 3-tallen

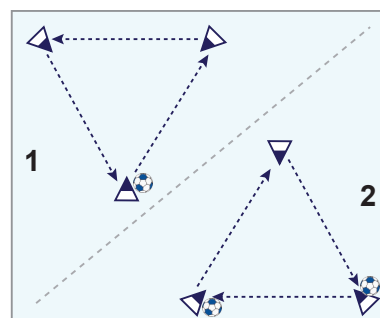
ca. 10 minuten

organisatie

1. 3-tallen met 1 bal
 2. 3-tallen met 2 ballen
- * driehoekopstelling

mogelijkheden

- naar rechts afspelen
- naar links afspelen
- 4 x rechtstreeks naar rechts en dan 4 x rechtstreeks naar links spelen
- 4 x met een stuit naar rechts en dan 4 x met een stuit naar links spelen


thema 2 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 3 ballen
- * doel en keeper
- * afstand ca. 5 meter

opdracht

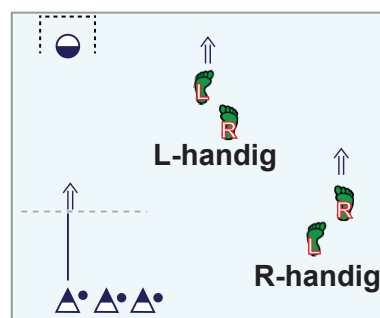
na een korte aanloop met het verkeerde been voor een doelpunt maken

regels

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


thema 3 sidestep na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * pilon als verdediger
- * doel en keeper

opdracht

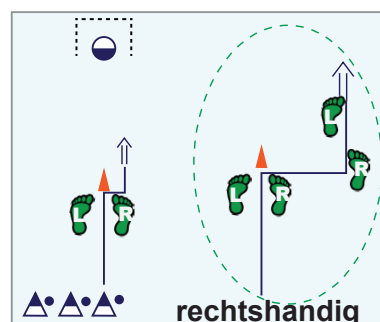
na een aanloop en 2-voetenlanding passeren met een sidestep en afronden met een strekwerp

regels

- in de aanloop naar de 2-voetenlanding mag je een loopfout maken
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- met 2 voeten tegelijk neerkomen
- de 2-voetenlanding met de voeten op schouderbreedte
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een pas recht naar voren


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:
beweging na het afspelen