

schaduwloop

ca. 10 minuten

organisatie

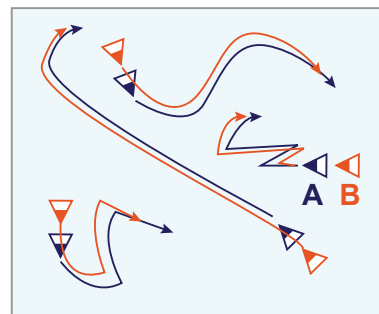
- * 2-tallen
- * afgebakend gebied
- * regelmatig wisselen van plaats
- * andere 2-tallen maken

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 mikken en treffen in teams

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * basketbal of Swissbal
- * de afstand bedraagt ten minste 5 meter

opdracht

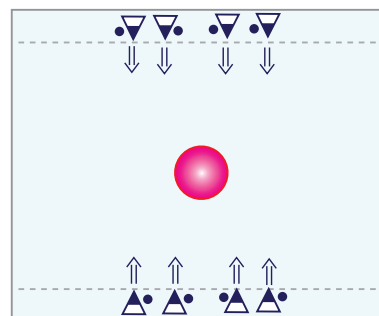
gooi de basketbal/Swissbal over de andere lijn

aandachtspunten

- bij het ophalen van een bal niemand in de weg staan

regels

- je gooit steeds van achter de lijn
- je mag ballen ophalen


thema 2 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

aanvaller A passeert de verdediger, krijgt de bal van aanspeelpunt B terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

voor aanvaller A blijven en voorkomen dat de aanvaller wordt aangespeeld

aandachtspunten

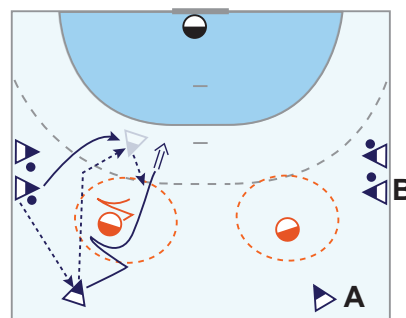
- de verdediger is alleen verantwoordelijk voor aanvaller A
- aanvaller A kan in actie komen als aanspeelpunt B de bal heeft

regels

- verdedigen buiten de 9-m.
- klemmen niet toegestaan

verloop

- * B speelt naar A en start
- * A speelt naar B en passeert


thema 3 sprongschot na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

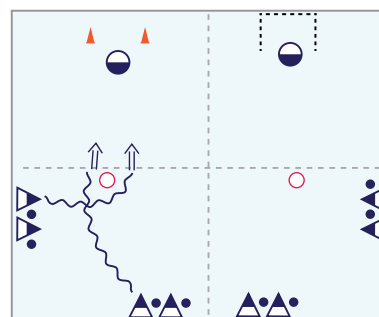
na een dribbelende aanloop om het paaltje heen afronden met een sprongschot op het doel

aandachtspunten

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

regels

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


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal