

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

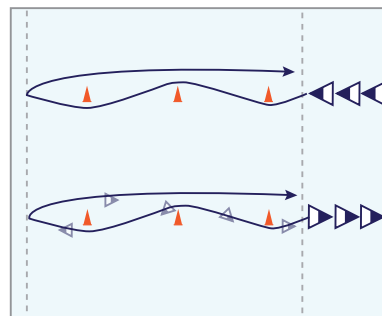
- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is

opdracht 1

op de heenweg slalom en op de terugweg buitenlangs

opdracht 2

op de heenweg achterwaarts beginnen, bij het tweede paaltje draaien en voorwaarts verder op de terugweg buitenlangs


thema 1 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

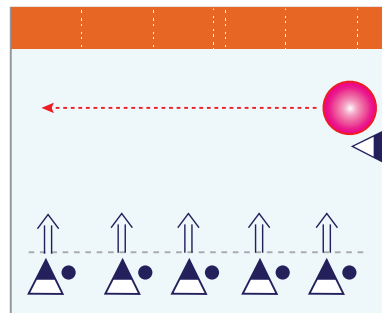
raak de Swissbal met een strekwerp

arrangement

- * rol of gooi de Swissbal voor een muur langs
- * de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- * de groep mikt op de Swissbal
- * na het gooien je eigen bal ophalen

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 2 samenspel 2 partijen met doellijn

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * zijlijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspelen en scoren

opdracht verdedigers

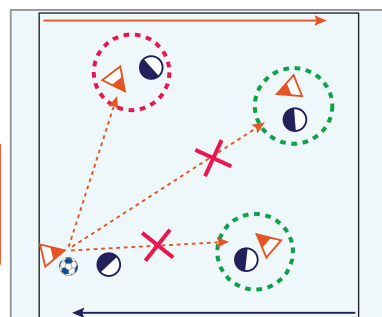
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- met een voet op de lijn de bal los laten = score

accenten

- zo ver naast je tegenstander staan dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM

juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

opdracht

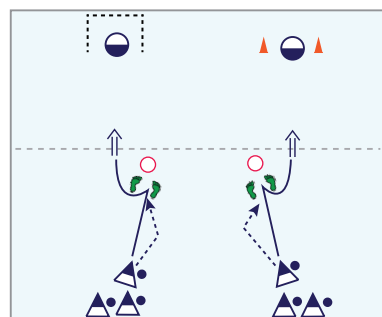
vanuit stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien naar links of rechts

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien
- zo veel mogelijk rechtop blijven

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 beweging na het afspelen