

hindernisbaan

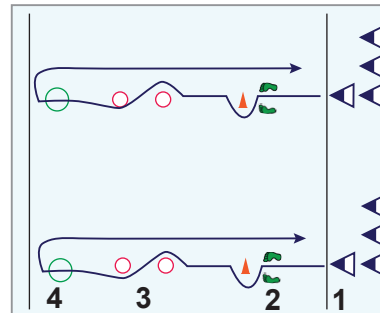
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de paaltjes is

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. de hoepel over je heen halen op de terugweg sprint


thema 1 vangen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

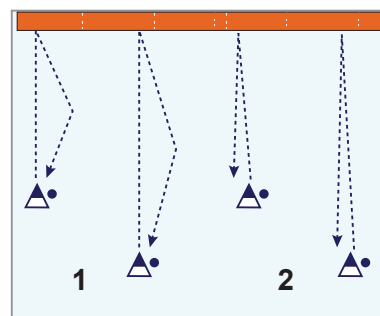
- * iedereen een bal
- * gebruik een muur

opdracht

gooi de bal tegen de muur en vang de terugkomende bal

varianties

1. vang de bal na een stuit
 2. vang de bal rechtstreeks
- ga steeds een stukje verder van de muur staan


thema 2 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * hesje of pilon als doel

opdracht

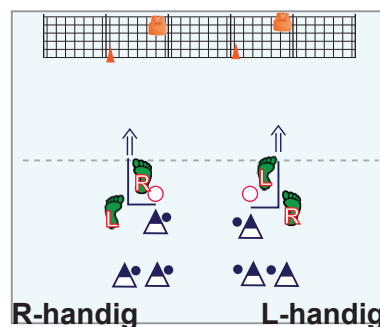
 vanuit stand passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwoorp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * pilonnen of doel
- * keeper

opdracht aanvaller

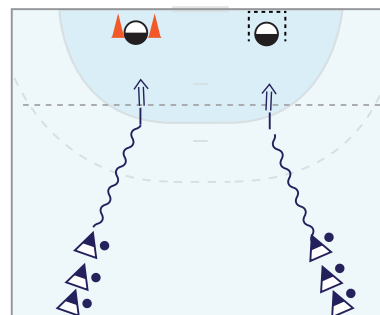
richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- bij een doelpunt word je keeper
- schot vanaf ca. 5 meter

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan


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:
aanspelbaar zijn