

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

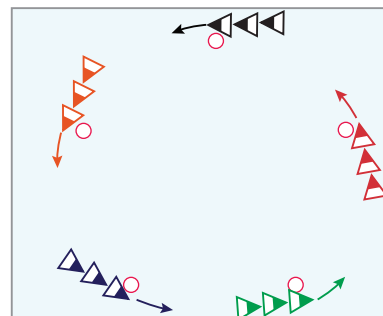
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 tippen individueel in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied

aandachtspunt

- geef steeds zelf het goede voorbeeld

vrij over het veld gaan met de opdrachten

1. met links tippen
2. met rechts tippen
3. afwisselend met rechts en met links tippen
4. op teken een kwart draai naar rechts maken en verder tippen
5. als 4, op teken een kwart draai naar links maken en verder tippen
6. op teken een halve draai maken en verder tippen
7. op teken een hele draai maken en verder tippen

regels

- gaan betekent wandelen
- sneller dan wandelen is ook toegestaan
- beweeg vrij over het veld zonder botsen

thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel

opdracht aanvallers
 samenspelen

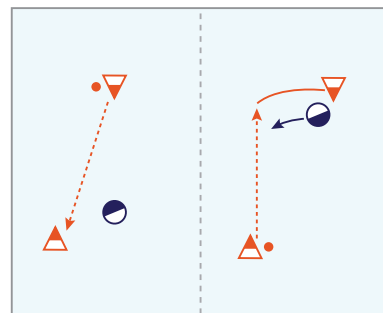
opdracht verdediger
 de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- speeltijd ca. 30 seconden

aanwijzingen

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspelen
- een verdediger kan bij de balbezitter niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * pilon en hesje als doel

opdracht aanvaller

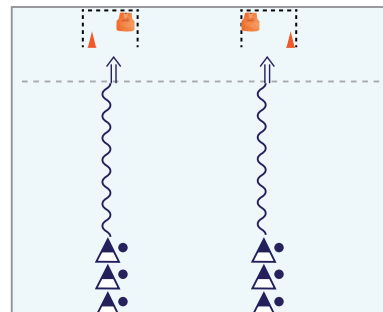
richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- pilon of hesje raken = 1 punt
- schot vanaf tenminste 2 meter

aandachtspunten

- dribbel zo snel als je kan
- de bal tot heuphoogte voor je uit dribbelen
- schot uit de loop


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 aanvaller altijd de bal zien