

**ratten en raven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 2 groepen

**verloop**

de ratten en raven staan tegenover elkaar in het midden van een speelveld

- wanneer er ratten geroepen wordt, moeten deze zo snel mogelijk naar de zijkant van het veld rennen en de raven hen tikken
- wanneer er raven wordt geroepen, is het andersom

**thema 1 keeperspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* keeper
- \* doel of pilonnen als doel
- \* de afstand tot het doel bedraagt 5 meter

**opdracht**

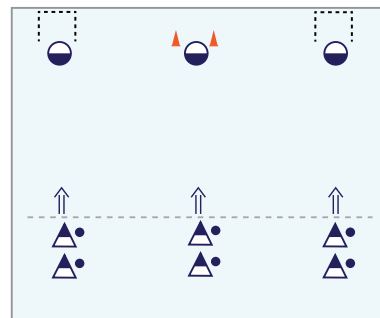
gooi uit stand en maak een doelpunt

**regels**

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

**aandachtspunten**

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is


**thema 2 tienbal 3:3**

ca. 10 minuten

**accent: aanspelbaar zijn**
**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 x 3-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

zonder onderbreking 10 x samenspelen

**opdracht verdedigers**

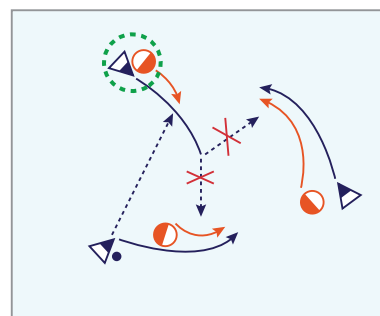
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 10 x zonder onderbreking spelen = 1 punt
- daarna speelt de aanval door

**accenten**

- aanvallers altijd de bal zien
- aanvallers altijd in beweging zijn


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

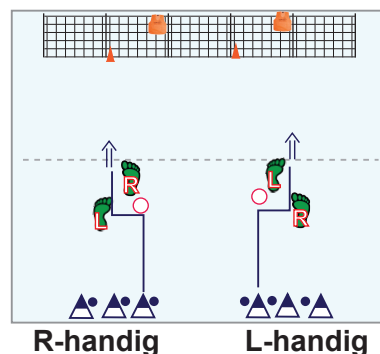
 vanuit een kleine aanloop passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekworp op het doel

**regels**

- in de aanloop is een loopfout toegestaan
- bij het paaltje mag je even stilstaan
- je start als de ruimte voor je vrij is
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

**aandachtspunten**

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


**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:  
**de bal veroveren**