

hindernisbaan

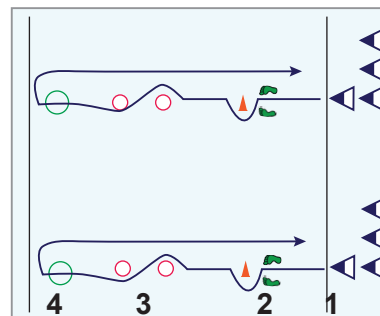
ca. 10 minuten

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 bal oppakken met 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

opdracht

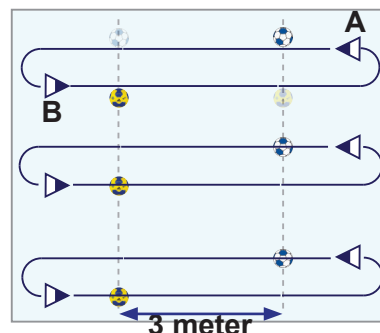
heen en terug in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen, dan doorlopen naar de overkant

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen
- op de heenweg na het neerleggen van de bal de lijn met de voet aantikken

verloop

- A pakt de eigen (blauwe) bal op, legt deze op de volgende lijn en loopt door naar de overkant
- B pakt de eigen (gele) bal op, legt deze op de volgende lijn en loopt door naar de overkant
- op de terugweg pakken A en B ieder de andere bal op.


aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal

thema 2 lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 5-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummels
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

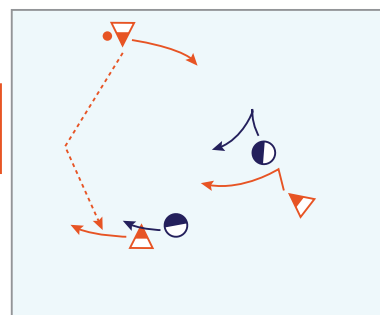
samenspelen

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
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * doel en keeper
- * na elkaar vertrekken

opdracht

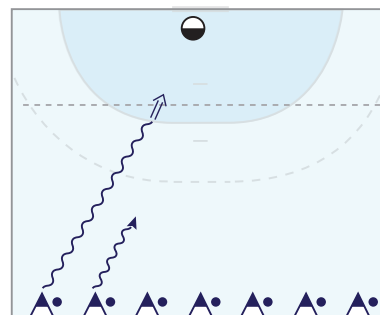
richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- in een rechte lijn dribbelen
- schot vanaf ca. 5 meter

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- 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