

**warming-up**

zelf invullen

**spelletjestraining**
**Voorbeeldspelletjes,**  
 maar een eigen invulling is ook mogelijk

**mikken en treffen in teams**
**organisatie**

- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* pilonnen op de grond
- \* de afstand tot de pilonnen bedraagt ten minste 4 meter
- \* speeltijd per ronde is ca. 1 minuut

**opdracht**

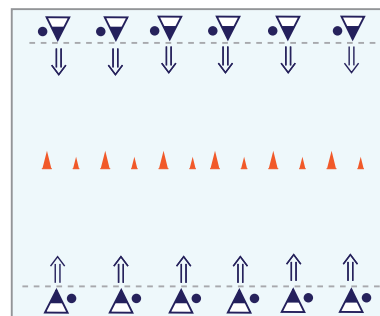
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen om

**regels**

- je gooit steeds van achter de lijn
- welk team gooit de meeste pilonnen om?

**aandachtspunt**

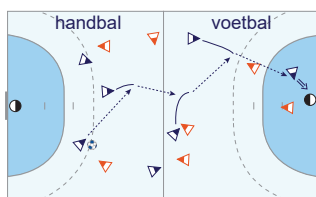
- gooi met een strekworp


**handbal/voetbalspel per half veld**
**organisatie**

- \* handbalveld
- \* 2 teams / 1 of meer ballen
- \* doelen, keepers

**regels**

- 1 helft spelen met handbalregels, andere helft met voetbalregels
- bij handbal van buiten de cirkel scoren en bij voetbal van binnen de cirkel scoren


**opdracht**

samenspelen met handbal en voetbal en tot afronding komen

**samenspel 2 partijen**
**met hoepels als doelen**
**regels**

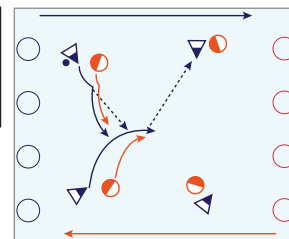
- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

**organisatie**

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**opdracht**

door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen


**partijspel met Swissbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

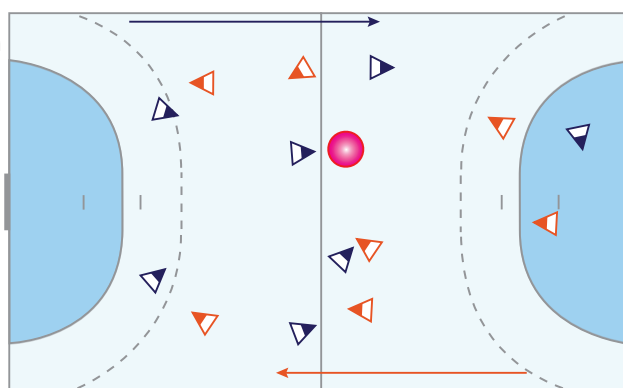
- \* afgebakend gebied
- \* 2 teams / 1 Swissbal

**regels**

- de Swissbal mag op alle mogelijke manieren worden gespeeld met 1 of 2 handen en met de voet
- mogelijkheden: dribbelen, gooien, slaan, schoppen
- het dragen van de Swissbal is niet toegestaan
- bal over de achterlijn = 1 punt en bal over de doellijn = 2 punten

**opdracht**

de Swissbal over de doellijn of achterlijn spelen


**afhankelijk van de weersomstandigheden zijn ook waterspulletjes mogelijk**
**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**de bal vangen**