

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

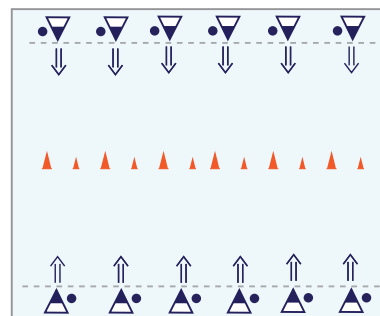
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen om

regels

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

aandachtspunt

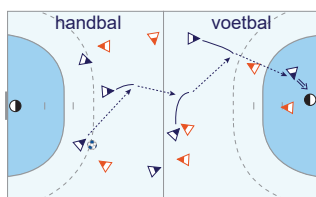
- gooi met een strekworp


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

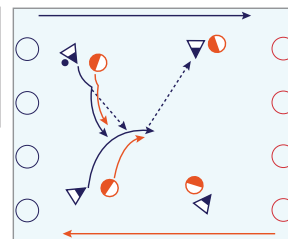
- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

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

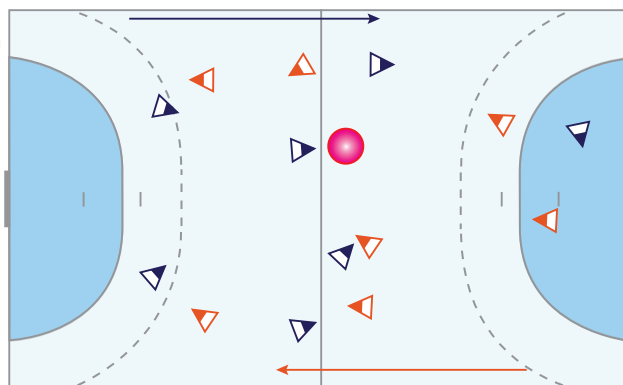
- * afgebakend gebied
- * 2 teams / 1 Swissbal

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 waterspelletjes mogelijk
spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 positie tov tegenstander