

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

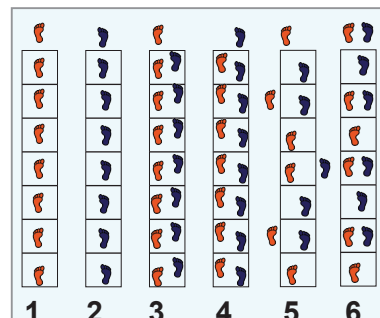
- \* individueel
- \* ladder(s)

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

**oefeningen**

1. hinken op linker been
2. hinken op rechter been
3. 2 voeten in met links beginnen
4. 2 voeten in met rechts beginnen
5. in-in-uit
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


**thema 1 mikken en treffen in teams**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* basketbal of Swissbal
- \* de afstand bedraagt ten minste 5 meter

**regels**

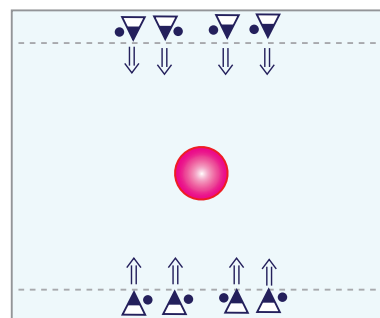
- je gooit steeds van achter de lijn
- je mag ballen ophalen

**opdracht**

gooi de basketbal/Swissbal over de andere lijn

**aandachtspunten**

- bij het ophalen van een bal niemand in de weg staan


**thema 2 tienbal**

ca. 10 minuten

**accent: balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2 x 4-tal met 1 bal

**regels**

- geen dribbel of stuit
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team
- na 10 keer samenspelen heb je een punt, daarna speel je gewoon verder

**opdracht aanvallers**

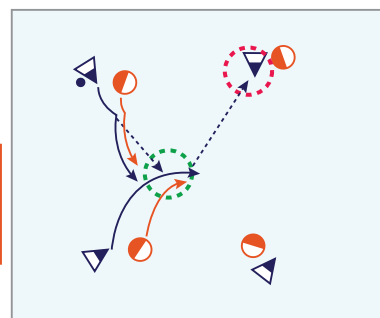
de bal samenspelen en in beweging de bal ontvangen

**opdracht verdedigers**

bal veroveren

**aandachtspunten**

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


**thema 3 sprongschot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**regels**

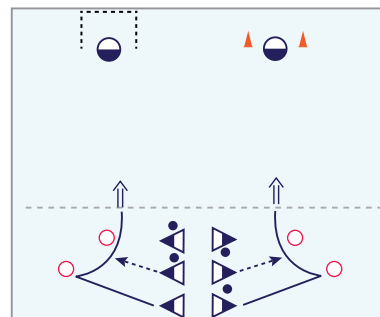
- afstand tot het doel ca. 6 meter
- binnen 3 pasen een sprongschot maken
- bij een score word je keeper

**opdracht**

start naar het paaltje, ga met een scherpe draai naar het doel en rondt na balontvangst af met een sprongschot

**aandachtspunten**

- scherpe richtingverandering bij het paaltje
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


**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:  
 in de verdediging altijd de bal zien