

hindernisbaan

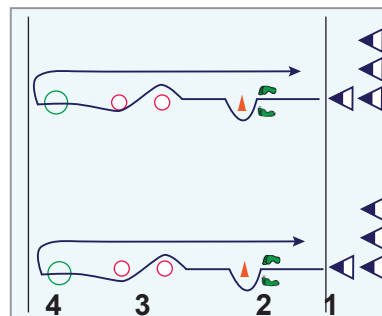
ca. 10 minuten

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 1-handig bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * afstand ca. 10 meter

opdracht

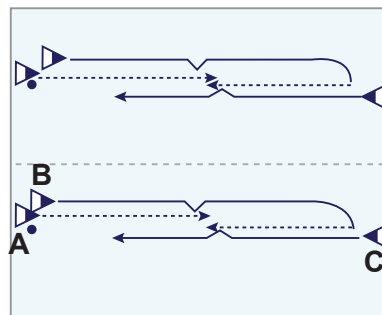
pak de rollende bal op, loop door en rol deze weg voor de volgende

regels

- A rolt de bal weg voor B en B voor C
- doorlopen met de bal, loopfout telt niet
- weggrollen als je vlak bij de volgende bent

aandachtspunt

- als oppakken met 1 hand niet lukt, kan je ook 2 handen gebruiken


thema 2 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

opdracht

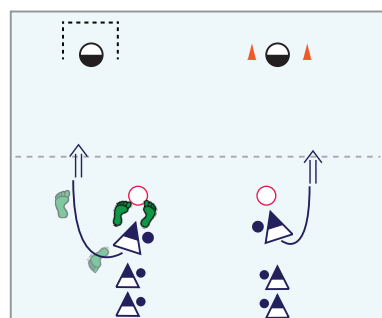
uit stand door ruggelings afdraaien het paaltje passeren en afronden met een schot op het doel

regels

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

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien


thema 3 snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * keepers

opdracht

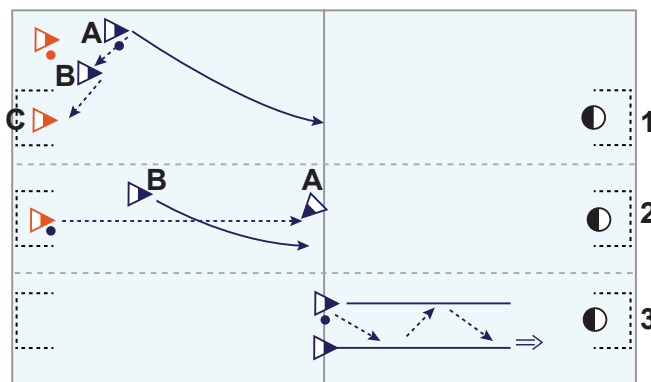
snelle middenuit nemen en tot schot komen

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

verloop

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt naar C
2. C speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot


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:
beweging na het afspeken