

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

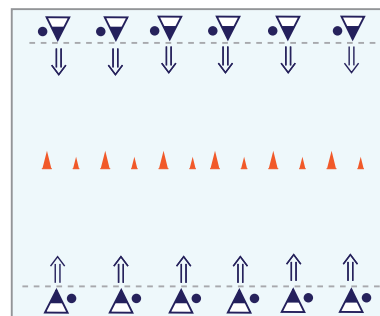
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen om

regels

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

aandachtspunt

- gooi met een strekworp


samenspel 2 partijen met doelen
organisatie

- * 2 teams met 1 of meer ballen
- * veld zonder cirkels

regels

- geen dribbel of stuit
- scoren door de bal te koppen
- over de doellijn = 1 punt
- in het doel = 2 punten
- 3-passenregel toepassen!

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

iemand is 'm, niemand is 'm
organisatie

- * groep
- * voldoende zachte ballen

regels

- de balbezitter mag niet lopen met de bal, mag iedereen afgooien en kan zelf worden afgegooid
- alleen lichaam, armen en benen tellen om te worden geraakt, het hoofd is vrij
- ben je afgegooid, dan ga je aan de kant, komt de derde er bij, dan mag de eerste weer meedoen

opdracht

gooi een ander af

samenspel 2 partijen
met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

regels

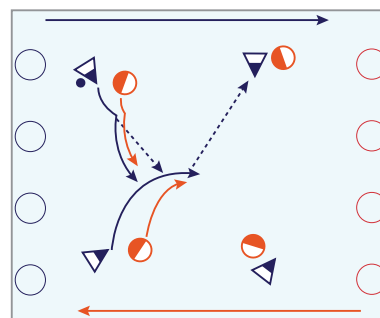
- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

opdracht

door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


afhankelijk van de weersomstandigheden zijn ook waterspelletjes mogelijk
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 afspelen