

hindernisbaan

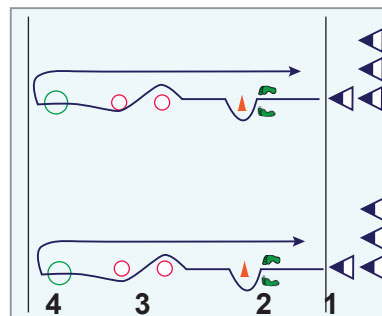
ca. 10 minuten

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 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 3 ballen
- * verdediger
- * doel en keeper

opdracht

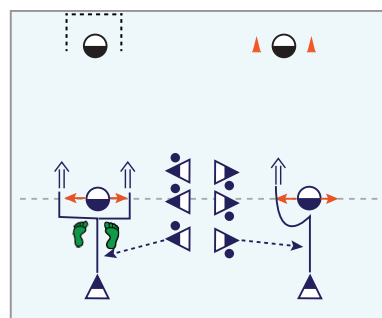
na balontvangst een 2-voetenlanding maken, naar links of rechts passeren en afronden met een schot

regels

- bij voorkeur de bal in de sprong ontvangen
- verdediger beweegt alleen zijwaarts
- na het schot wordt je verdediger

aandachtspunten

- met 2 voeten tegelijk landen
- schotvarianties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


thema 2 mikken en treffen in teams

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

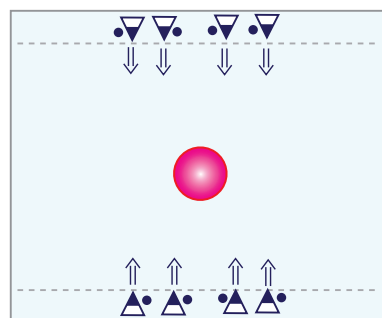
gooi met je eigen bal de basketbal/Swissbal over de andere lijn

regels

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

aandachtspunten

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


thema 3 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

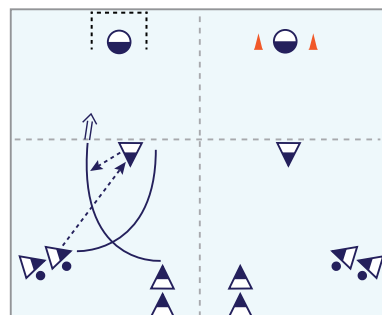
- * 6-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
altijd aanspeelbaar zijn