

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

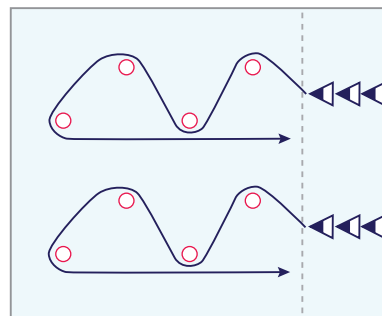
- * 3-tallen
- * paaltjes

opdracht

zo snel mogelijk in slalom om de paaltjes heen rennen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 2e paaltje is
- geen estafette, wel een tweestrijd


thema 1 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank voor de afzet
- * matjes als doel
- * keeper

opdracht

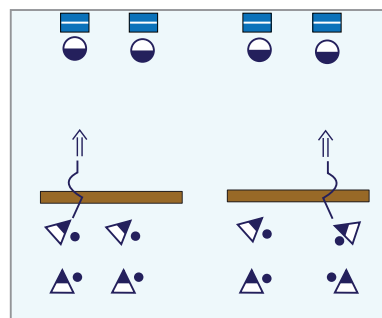
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

regels

- na het gooien word je keeper
- de keeper neemt de bal mee
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten afzet

- de laatste pas schuin naar voren op de bank is de afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

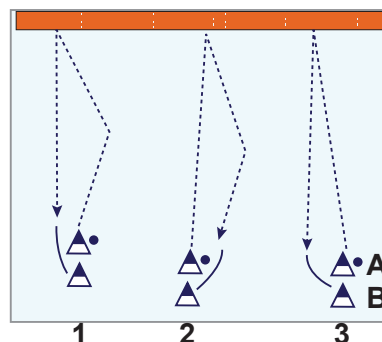
opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

OPM
 Maak het de ander lastig

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur


thema 3 sidestep uit stand met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank met pilonnen
- * afstand tot het doel minimaal 6 meter

opdracht aanvaller

uit stand de verdediger passeren naar schotarmkant

opdracht verdediger

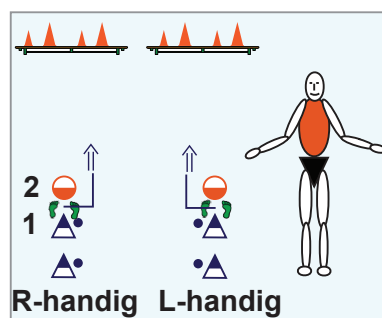
met half gespreide armen blijven staan

regels

- de verdediger blijft staan met de armen gebogen zijwaarts
- je mag de verdediger niet aanraken

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- in de pas opzij je arm al in schotpositie brengen


R-handig L-handig

rouleren:
 aanvaller 1 wordt verdediger 2
 verdediger 2 haalt de bal op en sluit aan

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:
bal vangen
regel

- vangfout = bal voor de tegenpartij