

spel: Joris en de draak

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

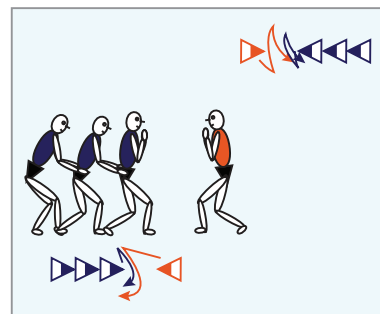
spelverloop

3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast
 1 tikker staat voor het 3-tal

doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

regels

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


thema 1 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 3 ballen
- * doel en keeper
- * afstand ca. 5 meter

opdracht

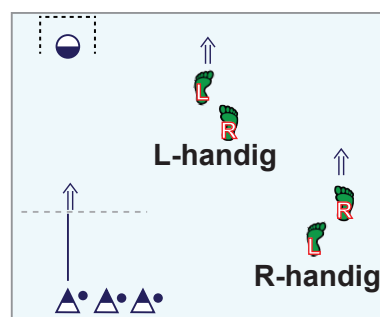
na een korte aanloop met het verkeerde been voor een doelpunt maken

regels

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


thema 2 balvaardigheid 3-tallen

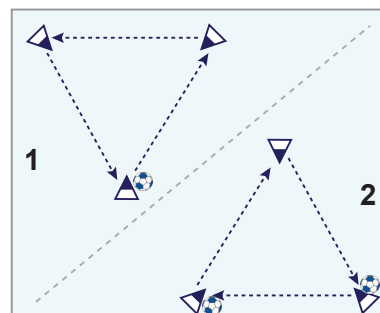
ca. 10 minuten

organisatie

1. 3-tallen met 1 bal
 2. 3-tallen met 2 ballen
- * driehoekopstelling

mogelijkheden

- naar rechts afspelen
- naar links afspelen
- 4 x rechtstreeks naar rechts en dan 4 x rechtstreeks naar links spelen
- 4 x met een stuit naar rechts en dan 4 x met een stuit naar links spelen


thema 3 springschot na 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * pilonnen of doel
- * keeper
- * afstand tot het doel is 5 m.

opdracht

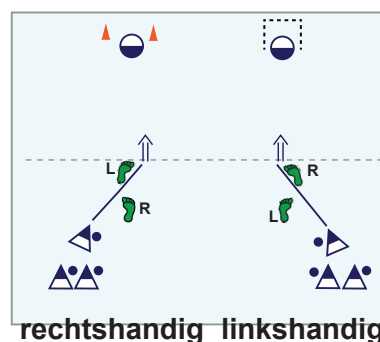
na 2 pas aanzet een springschot maken

aandachtspunten

- start vanuit een schuine positie
- beide passen zijn schuin naar voren
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten

regel

- bij een doelpunt word je keeper


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:
de bal veroveren