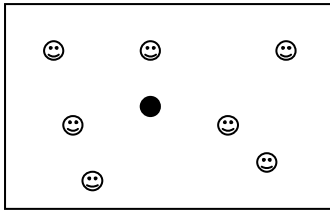


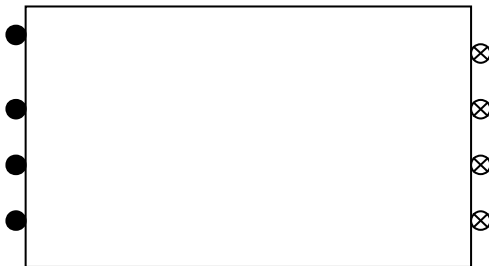


Warming-up: Rambo



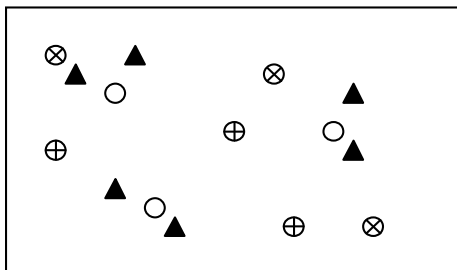
- Iedereen heeft een bal en dribbelt in een afgebakende ruimte
- Een man zonder bal (Rambo) moet trachten al de ballen uit het vak te schieten.
- Wedstrijdvorm: hoeveel binnen 1 minuut etc...
- Diverse varianten mogelijk
- Grootte vak: 20 x 15 meter

Kern A: Spelvormen dribbelen



- Twee ploegen van 4-5 spelers staan opgesteld achter hun eigen achterlijn.
- Op teken moet men de bal naar de overkant dribbelen. Welk team is als eerste binnen?
- Idem, maar nu moet men de bal afkappen en weer teruggedribbelen naar de eigen achterlijn
- Als team moet men een bepaald parcours afleggen. Welk team is het snelst? (slalom tussen pilonnen)
- Elk team heeft één tikker. Diverse varianten.

Kern B: Dribbelspel



- Drie ploegen van 3 spelers met 3 doeltjes
- Iedere speler heeft een bal, behalve de 3 spelers van een ploeg, die ieder in een doeltje staan.
- Iedere speler probeert te scoren d.m.v. een dribbel door de doeltjes heen.
- Welke speler/ploeg heeft de meeste punten?
- Wisselen van taak
- Deze vorm kan ook gedaan worden met meerdere doeltjes of zonder verdedigers.

Partijspel: 4 : 4 op 2 doeltjes

