



HAND 2 GIRLS



Inhoud

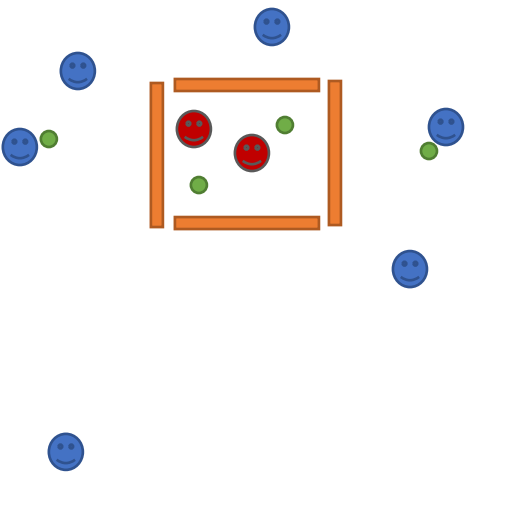
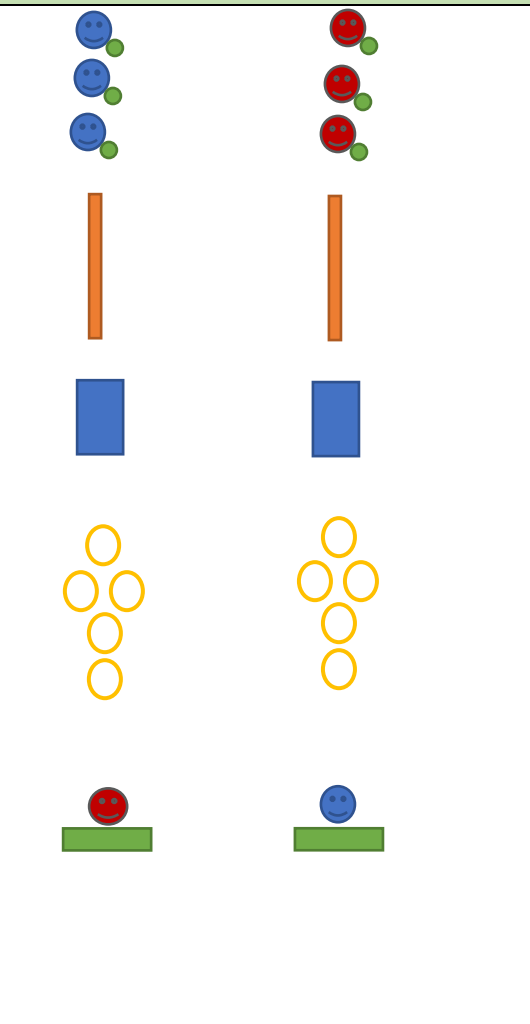
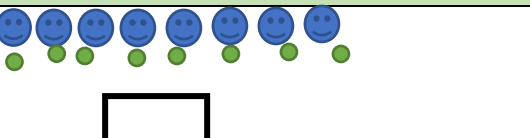
- Balgewenning
- Balvaardigheid
- Samenwerkingspelen
- Bewegingstechnieken
- Doelschieten
- Verdediging
- 1v1
- 2v1
- 2v2
- Wedstrijdvorm(en) 2v2



Training 1

Balgewenning

Thema: Balgewenning	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Potjes, hoepels, matjes, banken, ballen, doeltjes...
Opwarming		Reactie- en tikspel
		<p>De rode en blauwe kabouters proberen om ter snelst de stippen (rode en blauwe hoedjes) in hun 2 paddenstoelen te krijgen (2 hoepels). De vangkabouters in het midden mogen de kabouters tikken. Ze moeten dan hun stip ter plaatse laten liggen en zonder stip terug naar hun paddenstoel voor ze opnieuw mogen lopen.</p>
Oefenvorm 1		Individueel balvaardigheid
		<p>De kinderen laten de bal vanop borsthoogte vallen en vangen de bal daarna op met 2 handen. De kinderen staan verspreid in de zaal, zodat ze elkaar niet hinderen.</p> <p>Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na een neerwaartse duwbeweging de bal opvangen • De bal zo hoog/hard mogelijk opbotsen en vangen • De bal laten botsen, klappen in de handen en de bal opvangen • De bal laten botsen, 360° draaien en de bal opvangen <p>De kinderen gooien de bal op en vangen de bal met 2 handen. Hierbij proberen de kinderen zoveel mogelijk ter plaatse te blijven staan.</p> <p>Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal opgooien en vangen terwijl iedereen door elkaar wandelt • De bal steeds hoger en hoger gooien • De bal opgooien, in de handen klappen en de bal opvangen • De bal opgooien met 1 hand en vangen met 1 of 2 handen • De bal opgooien en zo laag mogelijk bij de grond opvangen • De bal opgooien en opvangen met een kegel, emmer, hun T-shirt... <p>TIP: Je kan de kinderen ook zelf iets laten bedenken en dit samen uitproberen.</p>

Spelvorm 1	Gloeiende ballen
	<p>In het midden van de zaal is er een vierkant vak met 4 banken. Alle ballen liggen in dit vak. 2 kinderen staan in dit vak en proberen na het fluitsignaal zo veel mogelijk ballen uit het vak te gooien. De andere kinderen proberen de ballen terug in het vak te leggen. Na het stopteken tellen we alle ballen in het vak.</p> <p>Gooien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal omhoog steken • Niet werp arm dient om te mikken • Rechtshandig = linkervoet naar voor • Linkshandig = rechtervoet naar voor
	<p>Mikken & werpen</p> <p>De kinderen lopen met de bal over het parcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evenwicht over de bank • Rollen over de mat • Springen in de hoepels <p>Hierna proberen ze de bal in het doel te gooien. Wordt er gescoord nemen ze een potje mee naar hun team. Op het eindsignaal kijken we wie er het meeste heeft gescoord.</p> <p>Variaties:</p> <p>Bank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal over de bank rollen • Achterwaarts over de bank lopen • ... <p>Mat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts of zijwaarts rollen • Bal omhoog gooien en proberen op de mat op te vangen • ... <p>Hoepels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen met 2 voeten samen • Hinkelen in de hoepels • ...
<p>Slot</p> 	<p>De kinderen staan langs elkaar in een rij. Ze proberen om de beurt hun bal in de ballenbak te werpen wanneer deze voor hen staat. (succes kans hoog)</p>




Training 2

Balvaardigheid

Thema: Balvaardigheid	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Hesjes, ballen, bank, kegels
Opwarming		De wolf en de konijntjes
		<p>“De wolf lust graag konijnenstaartjes!” Hij gaat proberen een staart te pakken: de konijnen proberen uiteraard weg te lopen! Staart afgepakt = extra wolf!</p>
Oefenvorm 1		Balvaardigheid
		<p>De kinderen lopen elk met 1 bal door elkaar in de zaal. Op het fluitsignaal voeren ze de volgende oefeningen uit. Na elke opdracht leg je de volgende opdracht al uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal op de grond leggen en een andere bal nemen • Zo snel mogelijk bij een vriendje gaan staan (per 2,3,4) • De bal in de lucht gooien en opvangen • Ter plaatse dribbelen • Zo snel mogelijk met 1 voet op de bal staan • Zo snel mogelijk op de bal gaan zitten • ... <p>Tip: lopen kan op verschillende manieren: Snel, traag, grote stappen, kleine stapjes, voorwaarts, achterwaarts...</p>
Spelvorm 1		Mikken en werpen
		<p>De kinderen worden in 2 groepen verdeeld. In het midden van het speelveld staat een bank met kegels. De kinderen proberen de kegels van de bank af te werpen. Ze blijven hierbij achter de afgesproken lijn. Nadat ze hun eigen bal hebben gegooid, mogen ze een andere bal, die in het speelveld ligt, nemen. Het team dat de meeste kegels van de bank kan werpen heeft gewonnen.</p>

Oefenvorm 2	Balvaardigheid per 2
	<p>De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en hebben 1 bal. Ze voeren de volgende pasoefeningen uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen naar elkaar (1 of 2 handen) • Botspassen naar elkaar • Gooien met 2 handen naar elkaar • Gooien met 1 hand (links en rechts) • Bal wapenen en botspass geven met 1 hand • Bal wapenen en pas geven met 1 hand • ... <p>Passen: (beeld indiaan die zijn boog opspant)</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal omhoog steken • Niet werparm dient om te mikken • Rechtshandig = linkervoet naar voor • Linkshandig = rechtervoet naar voor <p>Vangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen langs elkaar (duimen en wijsvingers tegen elkaar)
Spelvorm 2	Schipper mag ik over varen
	<p>De kinderen staan aan de eenzelfde zijde van het veld. De begeleider staat in het midden. Na het zingen van het lied zegt de begeleider in het midden de opdracht die de kinderen met de bal zullen uitvoeren. Wanneer de kinderen de opdracht niet goed uitvoeren, kan de begeleider hen tikken. Ben je getikt dan help je met het tikken van de andere kinderen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen naar de overkant • De bal rollen naar de overkant • De bal balanceren in je hand voor je • Een bepaalde kleur van kledingstuk benoemen • Kruijen als een slang • Op de tenen lopen • Op de hielen lopen. • Op de binnen/buiten kant van de voeten lopen. • ...



Slot	Ontspanning
	De kinderen nemen per 2 een bal. 1 van de 2 gaat op zijn/haar buik liggen de andere rolt met de bal over de lichaamsdelen die de begeleider benoemd.



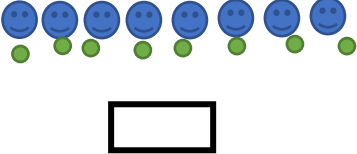
Training 3

Samen(werkings)spelen

Thema: Samen werken	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Matjes, yogabal, ballen, hordes, hoepels, plint, valmat, kegels, doeltjes
Opwarming		Kookpot
		<p>De kinderen worden in 3 groepen verdeeld. Elke groep staat op een matje en heeft een verschillende kleur aan. Wanneer de kleur van jouw groep wordt geroepen loop je zo snel mogelijk naar de lege mat. Ondertussen probeert de tikker alle lopers aan te tikken. Wanneer je bent getikt, ga je de tikker helpen.</p>
Oefenvorm 1		Mikken
		<p>De kinderen hebben allemaal een bal. In het midden ligt een grote yogabal. De kinderen proberen de yogabal over de lijn van de tegenstander te krijgen door met hun bal tegen de grote yogabal te gooien. De kinderen mogen de grote bal niet aanraken met de handen en gooien telkens van achter de lijn.</p>
Spelvorm 1		Ballen verzamelen
		<p>De kinderen worden in groepjes verdeeld en staan in hun hoepel. Aan de andere kant van het veld liggen de ballen. De kinderen lopen op het startsignaal naar de ballen en proberen er zoveel mogelijk in hun eigen hoepel te verzamelen. Als alle ballen op zijn kijken we welk team de meeste ballen heeft verzameld. De kinderen mogen maar 1 bal tegelijk meenemen en er loopt telkens maar 1 iemand per groep. Voordat ze een bal kunnen pakken, springen ze over de hordes.</p> <p>De ballen halen kan op verschillende manieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen • Hinkelen • Springen • Gehurkt lopen • ... <p>Variatie: Tikker(s) toevoegen</p>

Oefenvorm 2	Parcours
	<p>De kinderen lopen telkens per 2 over het parcours en voeren verschillende oefeningen uit:</p> <p>Bank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bal tussen de buik houden • Bal tussen de ruggen houden <p>Kegels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalommen • Springen over de kegels <p>Doel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 keeper de andere gooit de bal vanuit de hoepel <p>Hoepels</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal botsen in de hoepel naar elkaar • Door elke hoepel kruipen <p>Plint</p> <ul style="list-style-type: none"> • Over de plint klimmen • Springen op de dikke mat
Spelvorm 2	Estafette
	<p>De kinderen staan in groepjes verdeeld. Ze proberen als team zo snel mogelijk over het parcours te lopen. Het groepje dat als eerste klaar is, is gewonnen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hinkelen/ springen in de hoepels 2. Klimmen op de plint en landen op de mat 3. Balanceren over de bank 4. Slalommen tussen de kegels



Slot	
	De kinderen staan langs elkaar in een rij. Ze proberen om de beurt hun bal in de ballenbak te werpen wanneer deze voor hen staat. (succeskans hoog)



Training 4

Bewegingstechnieken



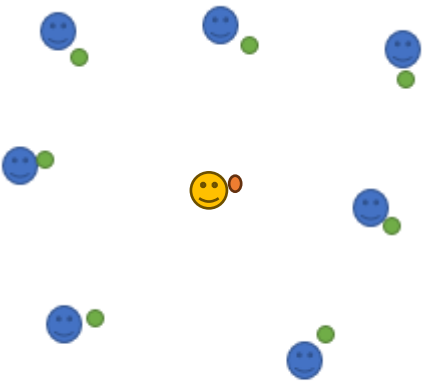
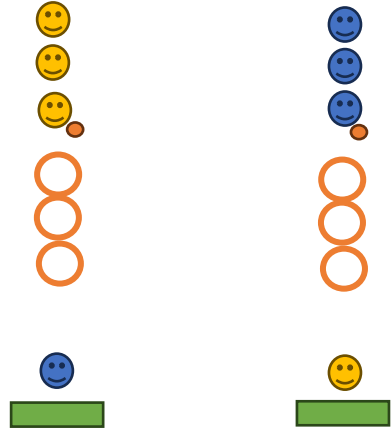
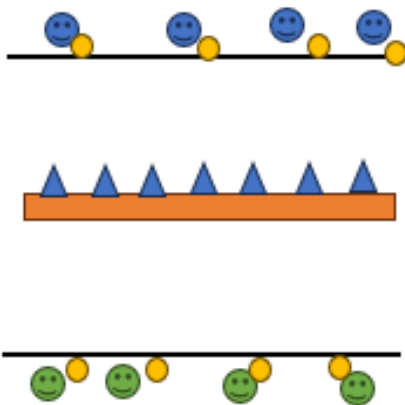
Thema: Bewegingstechnieken	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Ballen, kegels, matjes, banken, hoepels, valmat, klimrek
Opwarming		1-2-3 piano
		<p>De kinderen hebben allemaal een bal in de handen en staan langs elkaar op een lijn. Aan de overkant staat de pianist en roept luid '1-2-3 PIANO' terwijl hij dit zegt lopen de kinderen met hun bal naar de pianist toe. Wanneer hij zicht omdraait staat iedereen stil. Beweeg je toch, ga je terug naar de startpositie. De eerste die de pianist kan tikken, is gewonnen.</p>
Oefenvorm 1		Reactie + trekken en duwen
		<p>De kinderen staan per 2 tegenover elkaar met in het midden een bal. De begeleider roept verschillende lichaamsdelen. De kinderen raken deze lichaamsdelen bij zichzelf aan. Wanneer de begeleider 'BAL' roept, nemen de kinderen zo snel mogelijk de bal. Degene die de bal als eerste heeft, krijgt een punt.</p> <p>De kinderen staan per 2: 1 van de 2 ligt op zijn buik of rug op een hesje, de andere probeert het hesje onder zijn partner vandaan te trekken. Wanneer dit is gelukt, wissel je van rol.</p>
Spelvorm 1		Dribbelen
		<p>De kinderen nemen allemaal een bal en dribbelen door elkaar in de afgesproken ruimte. De kinderen proberen tijdens het dribbelen niet tegen elkaar te botsen en voeren op het signaal van de begeleider enkele oefeningen uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoog dribbelen • Laag dribbelen • Dribbelen door 1 been • Onder de bal doorlopen nadat hij omhoog stuit • Dribbelen en de bal al zittend opvangen • ...

Oefenvorm 2	Estafette
	<p>De kinderen staan per 4 aan een matje en voeren de volgende oefeningen zo snel mogelijk uit. Het team dat als eerste klaar is, gaat op de startpositie op de grond zitten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Samen het matje opheffen en slompen tussen de kegels 2. Samen het matje, met hierop een bal optillen tot aan de kegel en terug 3. 1 iemand gaat op het matje zitten de andere trekt hem/ haar heen en terug. <p>Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matje met 1 hand trekken / vasthouden • 2 ballen op het matje leggen • ...
Spelvorm 2	Parcours
	<p>De kinderen lopen vrij over het parcours en voeren de volgende oefeningen uit.</p> <p>Matjes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (kop)rollen <p>Klimrek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klimmen in het klimrek en glijden van de bank <p>Valmat op banken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderdoor kruipen <p>Bank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanceren op de bank + balletjes op de kegels verplaatsen <p>Hoepels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinkelen in de hoepels
Slot	Ontspanning
	<p>De kinderen nemen per 2 een bal. 1 van de 2 gaat op zijn/haar buik liggen de andere rolt met de bal over de lichaamsdelen die de begeleider benoemd.</p>



Training 5

Doelschieten

Thema: Doelschieten	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Ballen, hoepels, doeltjes, kegels, banken, loopladder, stapstenen, plint, valmat
Opwarming		Jagerbal
		<p>Er wordt 1 jager aangeduid. De jager probeert met zijn kogel (bal) de anderen aan te gooien. Wanneer je bent aangegooid, ga je met je benen open staan en steek je je bal in de lucht. Je kan worden bevrijd doordat een andere looper zijn bal door je benen rolt. Hierna mag je terug deelnemen aan het spel.</p>
Oefenvorm 1		3 passenritme
		<p>De kinderen staan in 2 rijen tegen over elk een goal. De kinderen gooien vanuit de hoepel en proberen te scoren. In de hoepels oefenen ze het 3 passenritme in. Wanneer dit lukt, nemen ze een potje en leggen ze dit bij hun team neer. Het team dat na het fluitsignaal de meeste potjes heeft, is gewonnen.</p>
Spelvorm 1		Mikken en werpen
		<p>De kinderen worden in 2 groepen verdeeld. In het midden van het speelveld staat een bank met kegels. De kinderen proberen de kegels van de bank af te werpen. Ze blijven hierbij achter de afgesproken lijn. Nadat ze hun eigen bal hebben gegooid, mogen ze een andere bal die in het speelveld ligt, nemen. Het team dat de meeste kegels van de bank kan werpen, is gewonnen.</p>

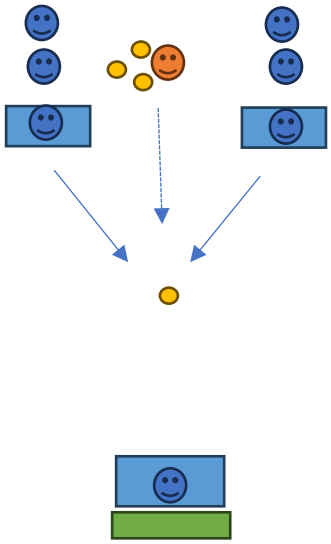
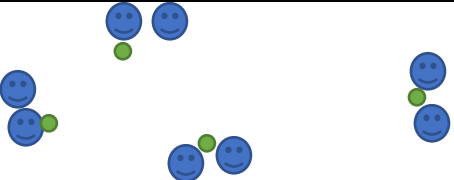
Oefenvorm 2	Parcours
	<p>De kinderen mogen vrij over het parcours lopen waar ze de volgende oefeningen kunnen uitvoeren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bal door de hoepels, die in het doel hangen, gooien. 2. Klimmen op de plint met de bal en op de valmat springen en landen op de voeten 3. Balanceren over de stapstenen 4. Lopen door de loopladder 5. Kegels van de bank gooien
<p>Spelvorm 2</p>	<p>Mikken en werpen</p> <p>De 2 teams staan achter een lijn en proberen met hun bal de kegels om te gooien. De verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>TIP: Zachte ballen gebruiken!</p> <p>Variant: 2 kleuren kegels gebruiken elk team goit zijn eigen kegels omver.</p>
<p>Slot</p>	<p>De kinderen staan langs elkaar in een rij. Ze proberen om de beurt hun bal in de ballenbak te werpen wanneer deze voor hen staat. (succeskans hoog)</p>



Training 6

Verdediging

Thema: Verdediging	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: ballen, kegels, hoepels, matjes, doeltjes
Opwarming		Overloop jagerbal
		<p>De kinderen staan aan 1 zijde van het speelveld. In het midden staan 2 jagers met een bal. Op het signaal lopen de kinderen naar de overkant van het veld zonder dat de jager hen kan aangooien. Ben je aangegooid, neem je een bal en ga je de jager helpen.</p>
Oefenvorm 1		Bescherm de kegel
		<p>De kinderen staan per 4, in het midden staat een kegel. De verdediger probeert de kegel te beschermen door de ballen die de andere kinderen gooien tegen te houden. Wie de kegel omgooit, wisselt met de verdediger.</p> <p>Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegels ondersteboven zetten (sneller omvallen) • Extra ballen toevoegen
Spelvorm 1		Tikspel
		<p>Er worden 3 kinderen aangeduid, 2 tikkers en 1 looper. De andere kinderen zijn de verdedigers. Ze proberen de tikkers tegen te houden. De tikkers proberen de looper te tikken. Het spel stopt wanneer de looper is getikt en dan wordt er van rol gewisseld.</p>
Oefenvorm 2		Verdedigen
		<p>De kinderen starten aan de ene kant van het veld. In het veld staan poortjes met verdedigers voor. De verdedigers schuiven telkens van links naar rechts. De aanvallers proberen met hun bal door het poortje te lopen zonder dat de verdediger hen kan tikken. Wanneer je aan het einde bent probeer je in het doel te scoren. Wanneer je bent getikt. Ga je terug naar de startpositie en probeer je opnieuw.</p>

Spelvorm 2	1 tegen 1
	<p>De kinderen staan in 2 rijen. De eerste 2 zitten op de mat. Wanneer de begeleider de bal gooit, lopen ze zo snel mogelijk naar de bal toe. Degene die de bal als eerste heeft, mag de bal in het doel proberen te gooien. De andere probeert op deze persoon te verdedigen door te trachten de bal af te pakken.</p> <p>Variatie: Buiklig op het matje Rechtstaan Op de knieën Wie de bal niet heeft wordt keeper ...</p>
Slot	Ontspanning
	<p>De kinderen nemen per 2 een bal. 1 van de 2 gaat op zijn/haar buik liggen de andere rolt met de bal over de lichaamsdelen die de begeleider benoemd.</p>

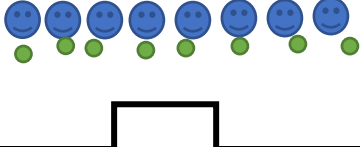


Training 7

1v1

Thema: 1v1	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Ballen, kegels, tennisballen, matjes, doeltjes
Opwarming		Tikspel
		<p>De kinderen staan verspreid in de zaal. De tikker probeert iedereen te tikken. Wanneer je bent getikt, neem je de hand van de tikker vast en probeer je samen de andere lopers te tikken. Wanneer er een slinger van 4 personen is, mag de slinger in 2 gesplitst worden.</p>
Oefenvorm 1		Reactiespel
		<p>De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en hebben samen 1 bal. De persoon die de bal vast heeft, sluit de ogen en houdt de bal voor zich. De andere mag de bal uit de handen nemen en hij/zij probeert naar de andere kant van de zaal te lopen zonder dat zijn partner hem/haar kan tikken. Aan de andere kant wissel je van rol.</p>
Spelvorm 1		Estafette
		<p>De kinderen zijn in 2 groepen verdeeld. Op het signaal starten de 1ste van beide groepen en leggen de tennisbal op de 1ste kegel. Hierna loopt hij/zij terug en tikt de volgende in de rij aan. Deze gaat dezelfde tennisbal van de 1ste kegel nemen en legt die op de 2de kegel. Wanneer de 1ste bal op de laatste kegel ligt. Beginnen ze met de 2de bal. Het spel stopt wanneer er op elke kegel een tennisbal ligt.</p>
Oefenvorm 2		1v1 verdedigen
		<p>De kinderen staan per 2 en hebben samen 1 kegel. Er wordt 1 verdediger en 1 aanvaller aangeduid. De verdediger staat voor de kegel en probeert deze te beschermen. Hierbij mag er gebruik gemaakt worden van de handen. De aanvaller probeert de kegel omver te tikken. Wanneer dit is gelukt, wisselen de kinderen van rol.</p>
Spelvorm 2		Wedstrijdvorm
		<p>Wedstrijd 1 v 1 als je scoort kom je een punt (potje/kaart...) halen. De gene met de meeste kaarten is gewonnen. Er mag niet vanuit eigen doel in het ander doel gegooid worden. De doelzone wordt afgebakend door matjes.</p>



Slot	
	De kinderen staan langs elkaar in een rij. Ze proberen om de beurt hun bal in de ballenbak te werpen wanneer deze voor hen staat. (succeskans hoog)



Training 8

2v1

Thema: 2V1	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Ballen, hoepels, kegels, doeltjes, matjes
Opwarming		Reactie op fluitsignaal
		<p>De kinderen lopen door elkaar wanneer de begeleider fluit voeren de kinderen een opdracht uit. Het aantal fluitsignalen bepaalt welke oefening de kinderen doen. De kinderen hebben eventueel ook een bal vast.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Armen draaien 2. Knieën heffen 3. Zijwaarts schuiven <ol style="list-style-type: none"> 1. Hielen tegen zitvlak 2. Jumping jack 3. Op de buik liggen en rechtstaan <ol style="list-style-type: none"> 1. Zitten op de grond 2. Pomphouding gaan staan 3. Springen in de lucht <p>...</p>
Oefenvorm 1		Ezelen
		<p>De kinderen staan per 4 met 1 iemand in het midden. De kinderen geven pasjes naar elkaar zonder dat de persoon in het midden de bal kan onderscheppen. Wanneer dit toch lukt, wisselt de persoon die een slechte pass heeft gegeven met de persoon in het midden</p>
Spelvorm 1		Tikspel
		<p>Er wordt 1 tikker aangeduid. De tikker heeft een hoepel vast. Wanneer je door de tikker wordt getikt, neem je samen de hoepel vast en vorm je een grote octopus. Wie kan er het langste overblijven?</p>
Oefenvorm 2		Passen in beweging
		<p>De kinderen staan in 2 rijen. Ze lopen per 2 naar de overkant en proberen telkens pasjes naar elkaar te geven. Degene die de bal aan de kegel heeft, mag op doel gooien. De andere loopt terug langs de zijkant. Na bepaalde tijd kan er een verdediger worden toegevoegd.</p>

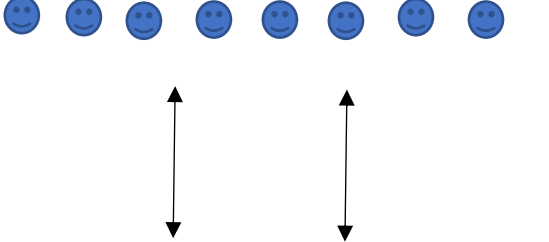
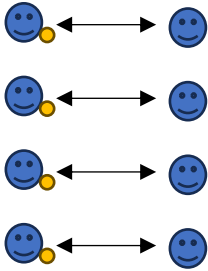
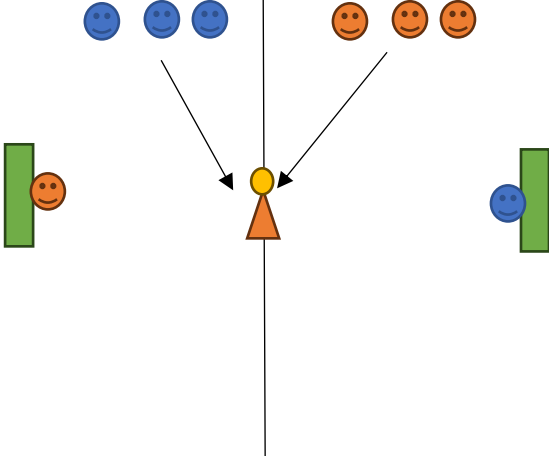
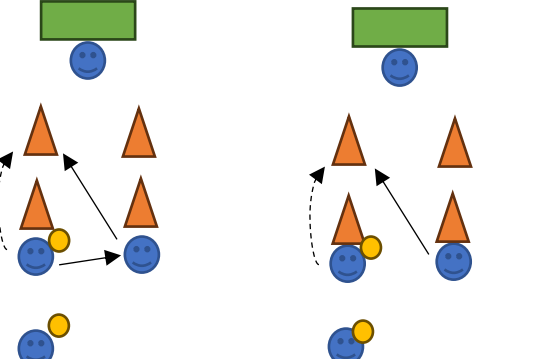


Spelvorm 2	2 tegen 1
	<p>Wedstrijd 2 v 1 als je scoort kom je een punt (potje/kaart...) halen. Degene met de meeste kaarten is gewonnen. 1 persoon speelt altijd mee met de aanvallende ploeg. Er mag niet vanuit eigen doel in het ander doel gegooid worden. De doelzone wordt afgebakend door matjes</p>
Slot	Ontspanning
	<p>De kinderen nemen per 2 een bal. 1 van de 2 gaat op zijn/haar buik liggen de andere rolt met de bal over de lichaamsdelen die de begeleider benoemd.</p>


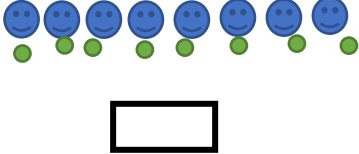


Training 9

2v2

Thema: 2V2	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Balle, doeltjes, j
Opwarming		
	<p>De kinderen staan op een lange rij langs elkaar en voeren de volgende oefeningen uit, terwijl ze naar de andere kant lopen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • VW lopen / AW lopen • Knieën / hielen heffen • Zijwaarts schuiven • Armen draaien VW / AW • Kinderen zelf iets laten kiezen 	
Oefenvorm 1		Passen
	<p>De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en hebben samen 1 bal. Ze voeren de volgende pasoefeningen uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas geven met R-hand en L-hand • Bots pas geven met R-hand en L-hand • Pas geven met 2 handen boven het hoofd • Duwpassen geven met 2 handen • ... 	
Spelvorm 1		1 tegen 1
	<p>De groep wordt in 2 verdeeld (leeuwen en tijgers). Iedereen in de groep krijgt een nummer van 1-3. Wanneer de begeleider jouw nummer roept, loop je zo snel mogelijk naar de bal (prooi). Degene die de bal als eerste heeft, probeert de bal in het hol (doel) te gooien. Wanneer dit is gelukt krijgt je team een punt.</p> <p>Variatie: De begeleider roept 2 nummers. Wanneer je geen bal hebt ga je verdedigen en probeer je de bal terug af te pakken.</p>	
Oefenvorm 2		Vrijlopen
	<p>De kinderen staan per 4 en hebben samen 2 ballen. Speler 1 passt naar speler 2, na de pass loopt speler 1 zich vrij door naar de volgende kegel te lopen. Hier krijgt hij de pass terug en probeert hierna in het doel te scoren. Nadat de speler gooit op doel wisselt hij / zij met de doelman</p>	



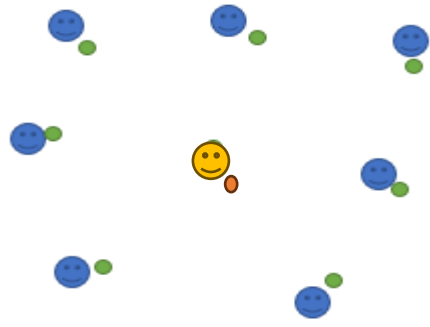
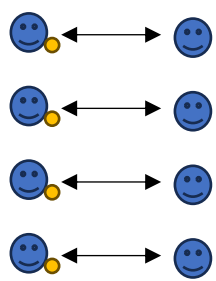
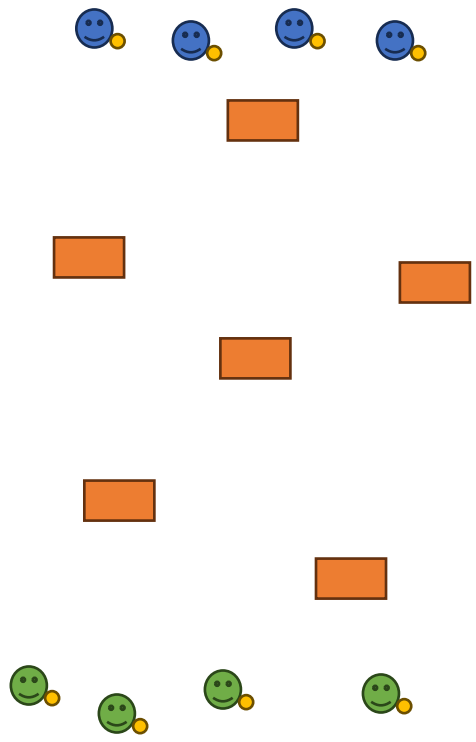
Spelvorm 2	2 tegen 2
	De kinderen worden in teams van 2 verdeeld. Er worden wedstrijdjes gespeeld van telkens 3 min. Er wordt er voor gezorgd dat iedereen eens tegen elkaar heeft gespeeld.
Slot	
	De kinderen staan langs elkaar in een rij. Ze proberen om de beurt hun bal in de ballenbak te werpen wanneer deze voor hen staat. (succeskans hoog)



Training 10

Wedstrijdvorm(en)

2v2

Thema: 2V2	Aantal: 8 Categorie/niveau: U6	Materiaal: Ballen, matjes, plinten, doeltjes, hesjes, kegels, hoepels
Opwarming		Jagerbal
		<p>Er wordt 1 jager aangeduid. De jager probeert met zijn kogel (bal) de andere aan te gooien. Wanneer je bent aangegooid, ga je met je benen open staan en steek je je bal in de lucht. Je kan worden bevrijd doordat een andere lopen zijn bal door je benen rolt. Hierna mag je terug deelnemen aan het spel.</p>
Oefenvorm 1		Passen
		<p>De kinderen staan tegenover elkaar en voeren de volgende oefeningen uit. Terwijl 1 iemand voorwaarts loopt en de andere achterwaarts loopt naar de overkant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen boven het hoofd met 2 handen • Duwpassen • Slagworp met L&R • Botspassen • ...
Spelvorm 1		Paintball
		<p>De kinderen worden in 2 teams verdeeld. In het speelveld staan verschillende obstakels. De teams proberen na het startsignaal zo veel mogelijk tegenstanders aan te gooien. De kinderen kunnen zich in of achter de obstakels verstoppen. Wanneer je bent aangegooid, ga je op de bank bij de begeleider zitten. Het team dat als laatste over blijft is gewonnen.</p>

Oefenvorm 2	Verdedigen
	<p>De kinderen starten aan eenzelfde kant van het veld. In het veld staan poortjes met verdedigers voor. De verdedigers schuiven telkens van links naar rechts. De aanvallers proberen met hun bal door het poortje te lopen zonder dat de verdediger hen kan tikken. Wanneer je aan het einde bent probeer je in het doel te scoren. Wanneer je bent getikt, ga je terug naar de startpositie en probeer je opnieuw.</p>
Spelvorm 2	2 tegen 2
	<p>De kinderen spelen wedstrijdjes van 2 x 3 min (zoals op een toernooi). Het team dat wint, schuift door naar het 'winnaarsveld' het verliezende team speelt op het andere veld.</p>
Slot	Ontspanning
	<p>De kinderen nemen per 2 een bal. 1 van de 2 gaat op zijn/haar buik liggen de andere rolt met de bal over de lichaamsdelen die de begeleider benoemd.</p>