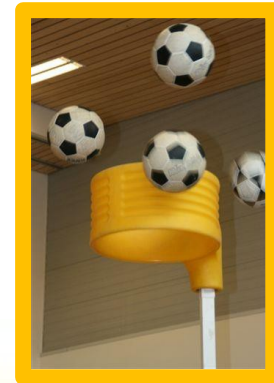




## Korfbalclinic 1

### Materialen:

- \* Voor iedereen een bal.
- \* 6 doelplekken
- \* Hoepels
- \* Stopwatch/horloge



### 1. Iedereen een bal.

Start vanuit de cirkel in het midden.

Opdracht: scoor in twee minuten zoveel mogelijk doelpunten.

Na fluitsignaal verzamelen in de cirkel. Kijk wie de hoogste score heeft.

### 2. Iedereen een bal. Start

vanuit de cirkel in het midden. Opdracht: zorg dat je op alle doelplekken 1 doelpunt hebt gescoord. Daarna zo snel mogelijk terug in de cirkel. Welke 5 kinderen zijn als eerste terug in de cirkel? Je mag lopen met de bal.

### 3. Iedereen een bal. Start

vanuit de cirkel in het midden. Opdracht: scoor weer op alle doelplekken, maar je dribbelt nu met de bal van de ene naar de andere doelplek. Daarna zo snel mogelijk terug in de cirkel. Wie zijn de eerste 5?

### 4. Iedereen een bal. Start

vanuit de cirkel in het midden. Opdracht: scoor weer op alle doelplekken, maar je houdt de bal nu op één hand als je naar de volgende doelplek loopt. Daarna zo snel mogelijk terug in de cirkel. Wie zijn de eerste 5?

### 5. Zoek een plekje in de zaal. Doe de volgende oefeningen:

- Haal de bal achter je rug om, voor je buik om, weer achter je rug om enzovoorts.
- Haal de bal kruislings tussen je benen door. Begin aan de buitenkant van het rechter been en draai zo steeds een 8-je om de benen heen.
- Leg de bal in je nek.
- Gooi de bal over je hoofd en vang hem achter je rug weer op.
- Stuiter de bal van voren tussen je benen naar achter en vang hem op.

6. Iedereen een bal. Start vanuit de cirkel in het midden, daar liggen 12 hoepels op de cirkellijn. Scoor op twee verschillende doelplekken. Als je de opdracht hebt afgerond, kom je in één van de 12 hoepels staan. Zijn de 12 hoepels vol, dan gaan de andere kinderen op de bank zitten. Zes hoepels weghalen en de opdracht herhalen. Daarna steeds hoepels weghalen, tot je 1 hoepel overhoudt => winnaar. Haal steeds een aantal hoepels weg, zodat de "verliezers" niet te lang stil moeten zitten. (Aantal hoepels is variabel)

