

hindernisbaan

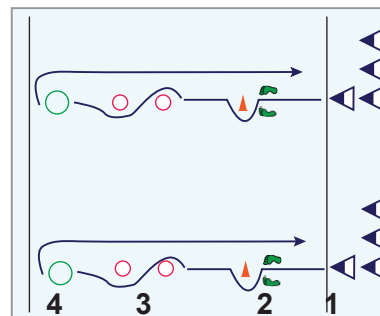
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de paaltjes is

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. de hoepel over je heen halen op de terugweg sprint


1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2- of 3-tallen zonder bal
- * afgebakende speelruimte van 3 x 2 meter

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

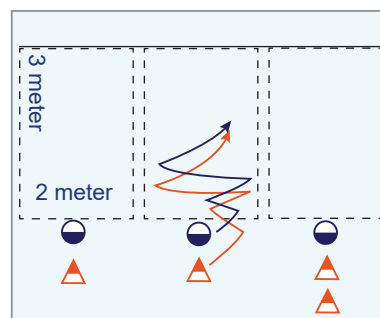
de achterlijn halen

aandachtspunt verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- klemmen is niet toegestaan

aandachtspunt aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken


loopschot

ca. 10 minuten

organisatie

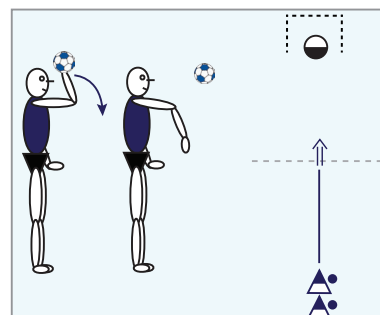
- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

schot uit loop met een snelle onderarmbeweging

leerlijn

- aanlopen armen hoog en 2-handig gooien
- aanlopen armen hoog, hand draaien en 1-handig gooien
- aanlopen en in de laatste passen arm omhoog en 1-handig gooien


passeervariatie na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * hesjes of keeper

opdracht

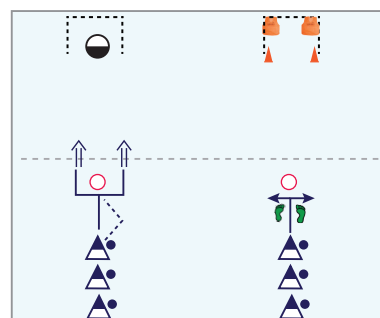
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

regels

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand

aandachtspunten

- grote pas naar links of rechts om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot
- rechtshandige speler die naar links passeert, afronden met schot over verkeerde been


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren