

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep / iedereen 1 bal
- * 2-tallen vertrekken tegelijk

opdracht 1

dribbel om de pilonnen heen

opdracht 2

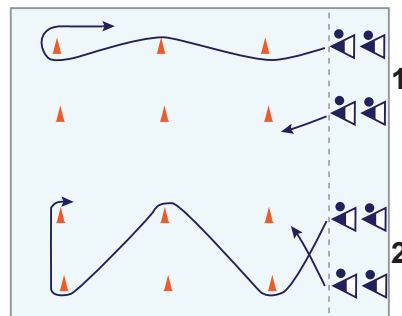
dribbel kruislings om de pilonnen heen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette, wel een tweestrijd

aandachtspunten

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon en de bal is


thema 1 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * voldoende ballen
- * doeltjes / keeper / hesjes

opdracht

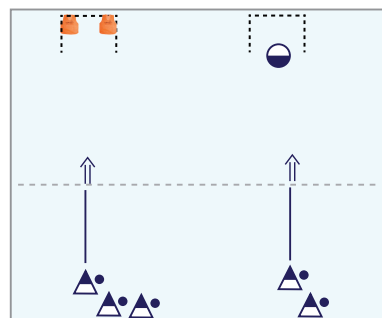
vanuit loop zo hard mogelijk gooien - je gooit met het verkeerde been voor

regels

- loopfout telt niet
- hesje raken geeft een punt
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- let op de armhouding in de loop en bij het schot
- zo hard lopen dat je nog goed kan gooien


thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

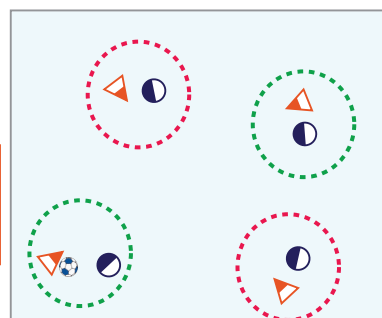
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

aandachtspunten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 passeerbeweging sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * pilonnen / hesjes als doel
- * paaltje als verdediger

opdracht

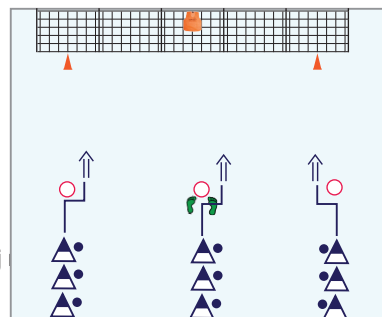
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp op een voorwerp

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- bij de aanzet naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij
- daarna een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter


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:
aanspeelbaar zijn