

hindernisbaan

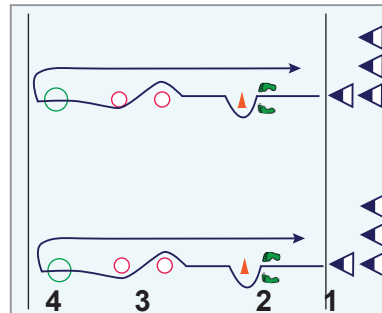
ca. 10 minuten

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


thema 1 strekwoorp / mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * pilonnen/hesjes als doel

opdracht

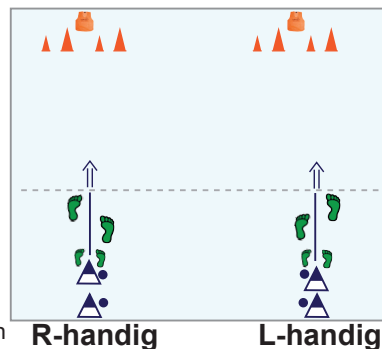
na een 2-pas aanzet de bal tegen een pilon of hesje gooien

regels

- stilstaand beginnen
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- * de aanzet voor een rechtshandige speler: rechts-links
- * in de aanzet al de arm in schotpositie brengen


thema 2 sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * paaltje als verdediger
- * doel, pilonnen, keeper

opdracht

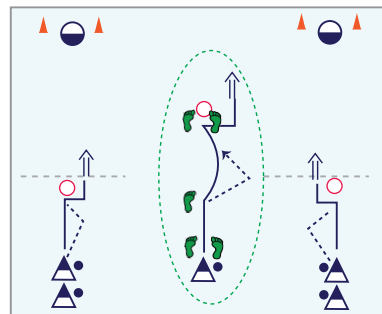
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant en afronden met strekwoorp op het doel

regels

- vanuit stand een stap maken, dan een afzet en stuit
- de bal wordt in de sprong gevangen
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- een doelpunt = wisselen van keeper

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * hesjes als doel

opdracht aanvallers

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediger

bal onderscheppen

regels

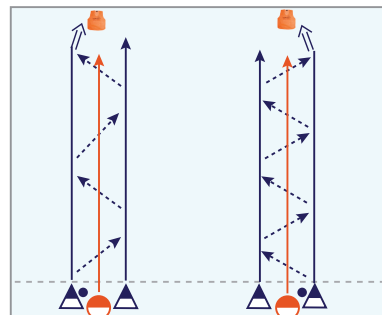
- geen dribbel of stuit en geen loopfout
- aanvallers en verdediger starten tegelijk
- aanvaller mag van dichtbij het hesje raken

aandachtspunt aanvallers

- zo veel mogelijk met het gezicht richting doel lopen

aandachtspunt verdediger

- meelopen tot de bal kan worden weggetikt


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal