

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht 1

dribbel om de pilonnen heen

opdracht 2

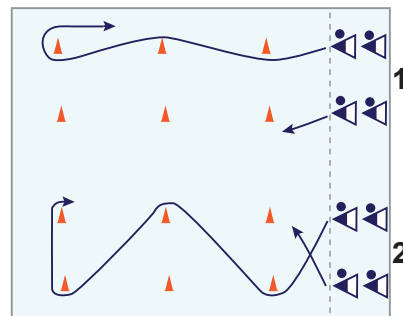
dribbel kruislings om de pilonnen heen

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 passeerbeweging sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * pilonnen, hesjes of hoepels als doel
- * paaltje als verdediger

opdracht

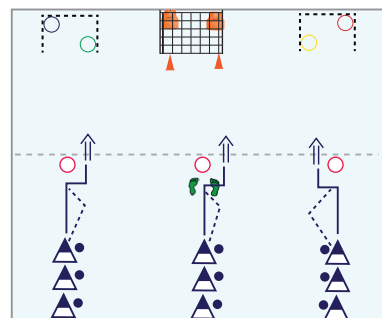
na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar schotarm-kant en afronden met strekwerp op een voorwerp

regels

- bij de aanzet naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- de passeerbeweging wel binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

aandachtspunten

- na de stuit de bal oppakken als je voeten los van de grond zijn
- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter


thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

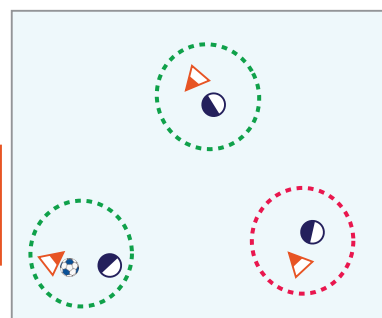
in balbezit komen door een juiste opstelling

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 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper / hesjes

opdracht

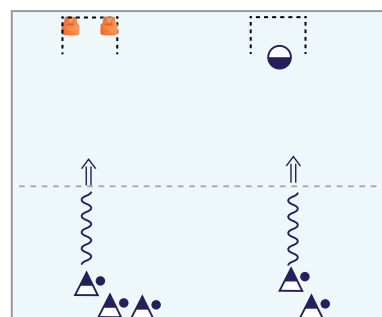
vanuit dribbel de bal oppakken en zo hard mogelijk gooien - je gooit met het verkeerde been voor

regels

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

aandachtspunten

- hou de bal laag bij het dribbelen
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


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:
aanspeelbaar zijn