

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

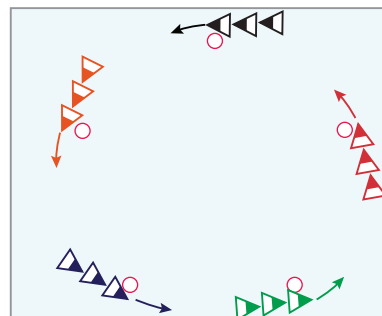
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * in de breedte van het veld werken

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen

opdracht verdediging

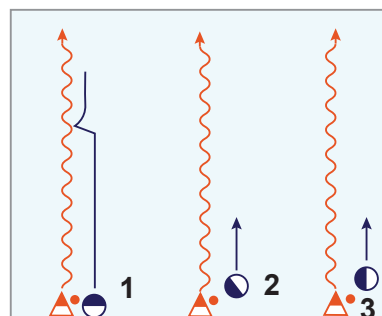
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- bepaal als verdediger wat de beste uitgangshouding is: 1, 2 of 3


thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: vrijlopen
organisatie

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

opdracht aanvallers

altijd in beweging zijn en steeds aanspeelbaar zijn

opdracht verdedigers

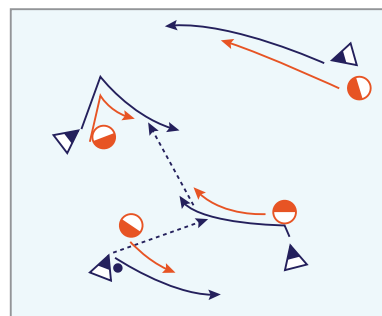
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen
- 10 keer samenspelen = 1 punt, daarna doorspelen

accenten

- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers altijd weglopen van je verdediger
- aanvallers altijd de bal zien


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doelverdediger
- * paaltje als verdediger

opdracht

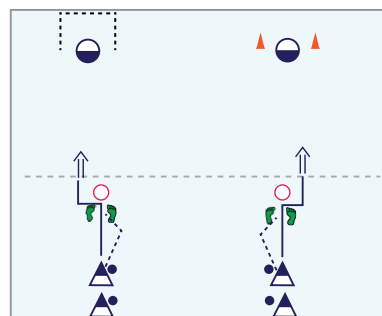
 na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

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 nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


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