

hindernisbaan

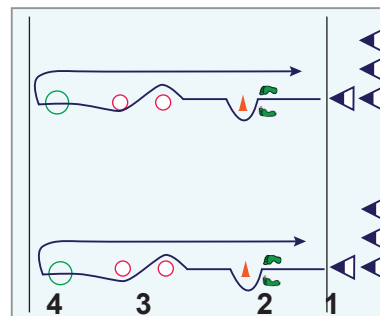
ca. 10 minuten

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


bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied

opdracht aanvallers

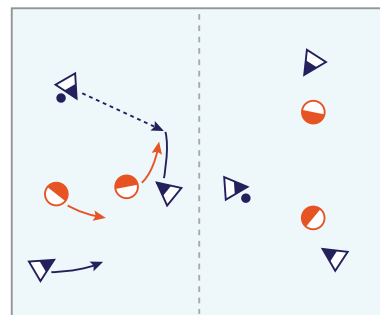
samenspelen

opdracht verdedigers

bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

regels

- de bal mag niet boven hoofdhoogte van de lummel worden gespeeld
- individueel wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- ook individueel wisselen als de balbezitter is getikt
- je mag binnen je gebied bewegen


passeren uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * paaltjes als doel
- * 4-tallen met 3 ballen
- * keepers

opdracht

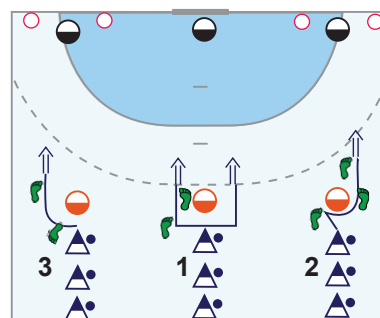
vanuit stand de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

regels

- de aanvaller heeft het initiatief
- geen dribbel of stuit
- klemmen is niet toegestaan
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

aandachtspunten

- snelle richtingverandering
- laat de verdediger bewegen
- mogelijkheid 1: eerst een lichaamsschijnbeweging maken
- mogelijkheid 2: eerst 1 pas aanzet hebben en dan tegengesteld passeren
- mogelijkheid 3: ruggelings afdraaien


instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

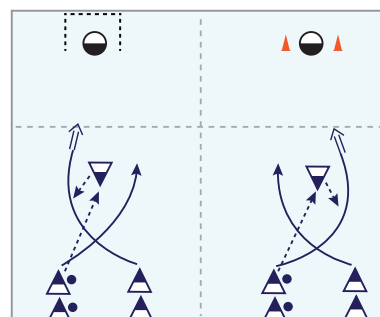
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen
- * stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging