

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

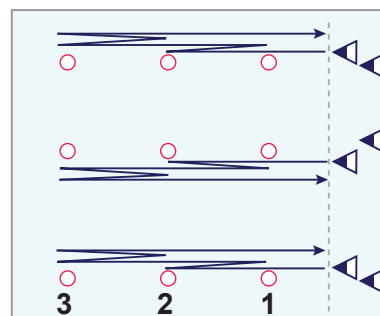
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * pilonnen of hesjes als doel

opdracht aanvallers

aanvaller passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal terug en schiet op het doel

regels

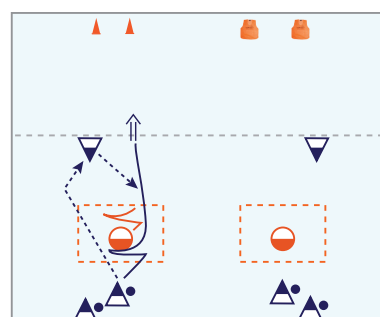
- verdediger mag alleen in het vak bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

aandachtspunt verdediger

- alleen de oorspronkelijke balbezitter verdedigen / het aanspeelpunt negeren

aandachtspunt aanvaller

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

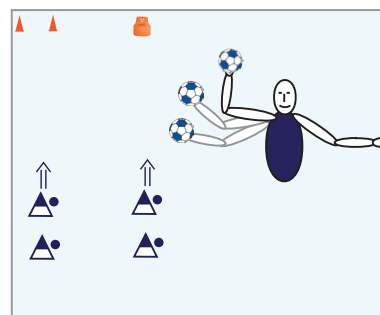
- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * per 2-tal een doel
- * keeper is niet noodzakelijk
- * mogelijke doelen: pilon - hesje - paaltje

opdracht

maak een heupschot uit stand

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekwoorp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * keepers

regels

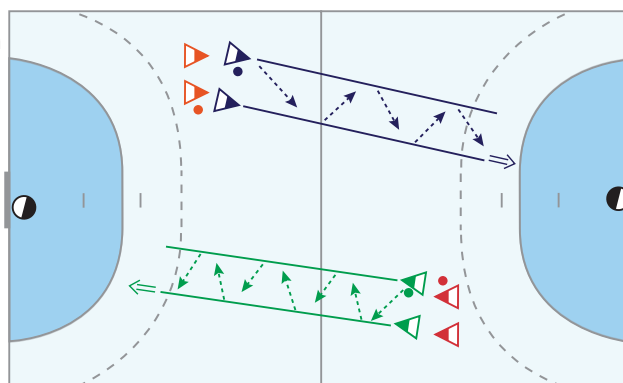
- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht

samenspelen en tot schot komen

aandachtspunten

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen
- vriendelijk aanspelen, de bal moet gevangen kunnen worden


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