

estafette

ca. 10 minuten

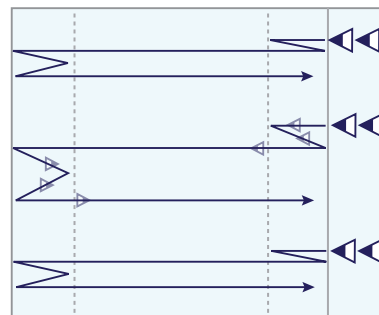
organisatie

- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

loopweg

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de start

bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied
- * steeds ca. 30 seconden verdedigingsarbeid

opdracht aanvallers

samenspelen

opdracht verdedigers

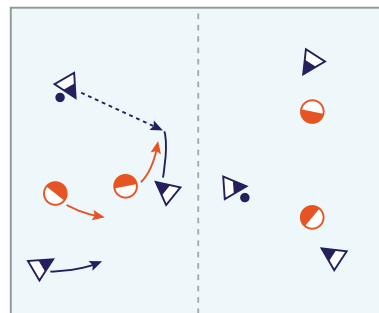
bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

regels

- verdedigen is bal aanraken of onderscheppen of de balbezitter tikken
- aanvallers binnen het gebied bewegen

aandachtspunten

- onderschepping = 1 punt
- balbezitter tikken = 1 punt
- de aanval krijgt steeds de bal terug en speelt verder


bal oppakken en sprongschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel met hesje of pilon
- * eventueel een keeper

opdracht

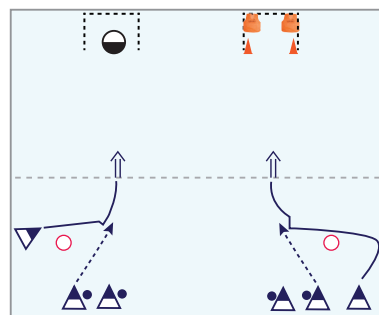
pak de rollende bal met 1 hand op en rondt af met een sprongschot op het doel

regels

- de tweede rolt de bal weg voor de eerste
- zo hard rollen dat de bal op tijd kan worden opgepakt
- schot vanaf tenminste 6 meter

accenten

- 1-handig de bal oppakken
- na maximaal 2 passen een sprongschot op het doel
- blijf doorlopen


passeren naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na aanspelen en 2-voetenlanding
organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * verdediger, doel en keeper

opdracht

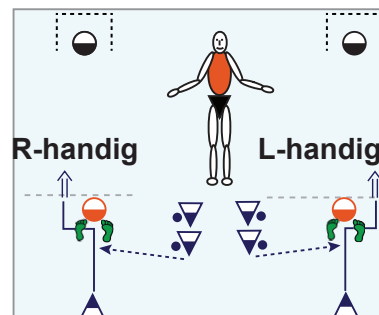
na balontvangst en 2-voetenlanding een sidestep naar niet-schotarmkant maken en afronden met een strekwoorp

regels

- de bal in de sprong vangen
- schot over het "verkeerde" been
- je mag de verdediger niet raken
- na het gooien word je verdediger

aandachtspunten rechtshandige speler

- na de 2-voetenlanding met het linker been recht opzij stappen
- 1 stap met rechts richting doel
- in de stap opzij de arm in schotpositie brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingsnelheid