

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

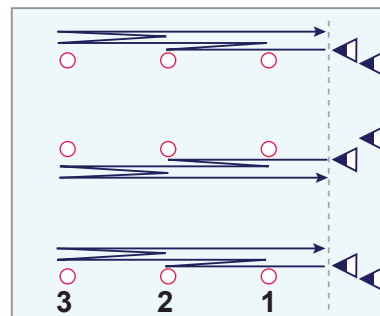
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

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


1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte van 3 x 2 meter
- * aanspeelpunt

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de bal aan het aanspeelpunt wordt gegeven

opdracht aanvaller

 de verdediger binnen het vak passeren en de bal aan het aanspeelpunt **geven**
regels

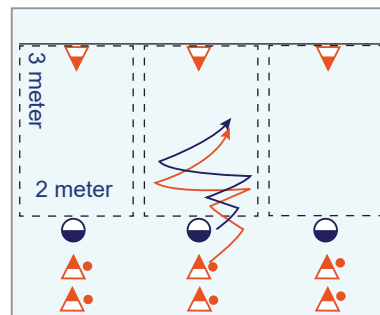
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- looppout is toegestaan
- de bal geven en niet aangooien

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact houden

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven


strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

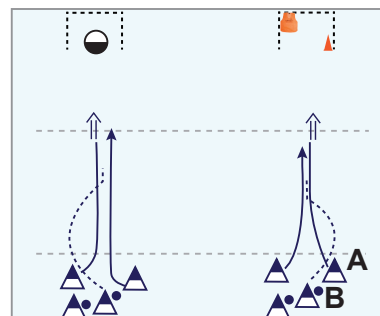
- * 2-tallen met 1 bal
- * doelen met hesjes, pilonnen of keeper

opdracht

in balbezit komen en afronden met een sprongschot

regel

- B speelt de bal op voor A
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- de bal rollen of gooien is toegestaan


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

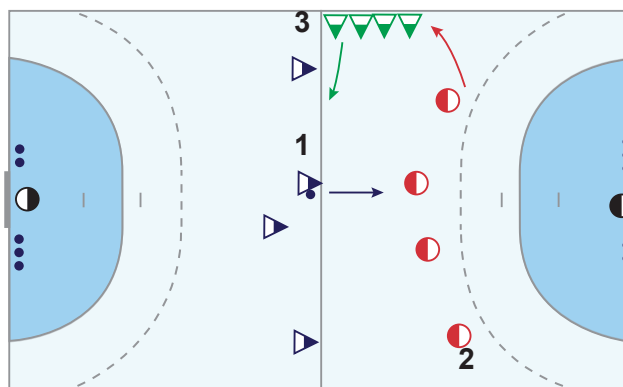
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

rouleren

- * team 1 blauw neemt de snelle middenuit en speelt tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


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:
als verdediger altijd de bal zien