

hindernisbaan

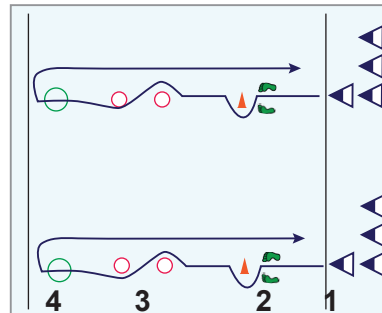
ca. 10 minuten

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


thema 1 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * begin- en eindpunt vast

opdracht

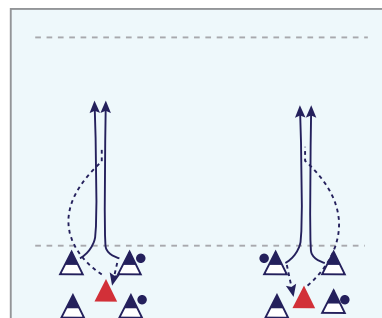
in balbezit komen

regels

- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit zo snel mogelijk door naar de lijn aan de andere kant dribbelen
- buitenlangs teruglopen naar de start

variatie

- verander de startpositie:
- * zitten
 - * met gezicht naar de trainer starten
 - * op je buik liggen


thema 2 sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doel, pilonnen, keeper

opdracht

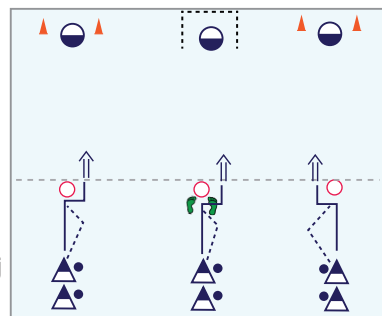
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- de aanzet naar de 2-voetenlanding is een stuit waarbij de bal in de sprong wordt gevangen
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- een doelpunt = wisselen van keeper

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij
- daarna een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 6 meter


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * pilonnen of hesjes in het doel

opdracht aanvallers

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediger

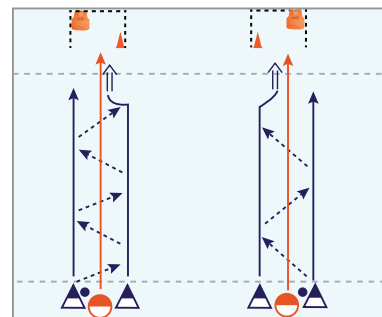
bal heroveren zonder contact

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- je mag van heel dichtbij gooien

aandachtspunten

- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen
- zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal