

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen of 3-tallen, iedereen 1 bal
- * 4 hoepels voor iedere groep

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e hoepel is

opdracht 1

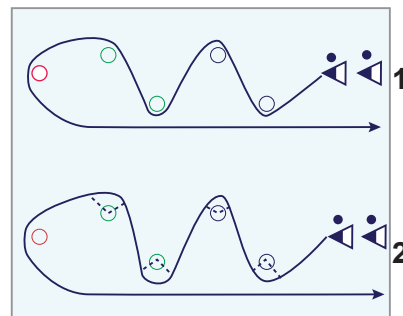
dribbel om de hoepels heen

opdracht 2

dribbel van hoepel naar hoepel en laat de bal in de hoepel 1 keer de grond raken

aandachtspunt

- dribbel met links en met rechts


thema 1 bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

regels

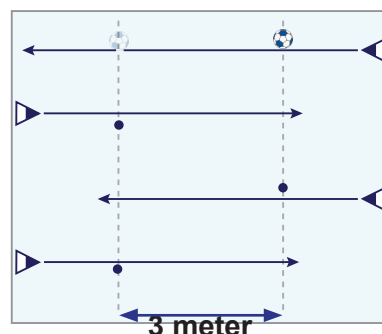
- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

opdracht

in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen

aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

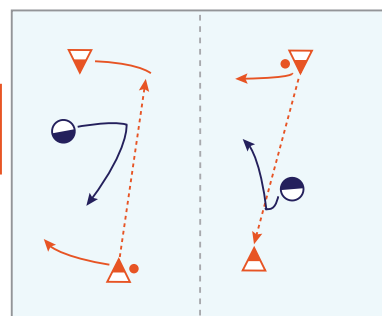
- van taak wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- ook wisselen als de balbezitter wordt getikt
- de bal mag alleen via de grond worden samengespeeld
- je mag binnen je gebied bewegen

opdracht aanvallers

samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren


thema 3 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten rechtshandige speler

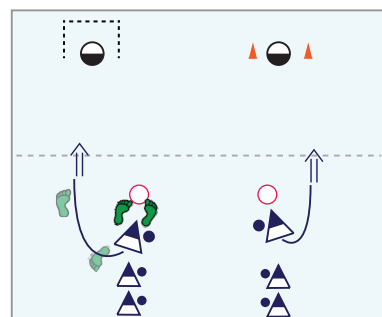
vanuit schuine stand voor het paaltje:

1. met het rechter been achteruit draaien
2. 1 stap met links richting doel en schot

zo veel mogelijk rechtop blijven

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien


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:

verdedigend bal heroveren / dat mag over het hele veld