

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep / iedereen 1 bal
- * 2-tallen vertrekken tegelijk

opdracht 1

dribbel om de pilonnen heen

opdracht 2

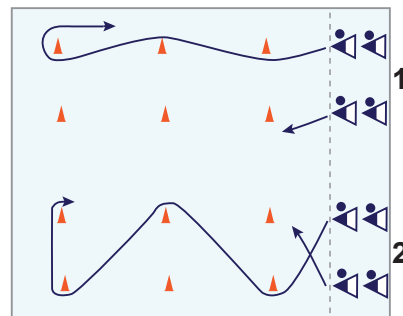
dribbel kruislings om de pilonnen heen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette, wel een tweestrijd

aandachtspunten

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon en de bal is


thema 1 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

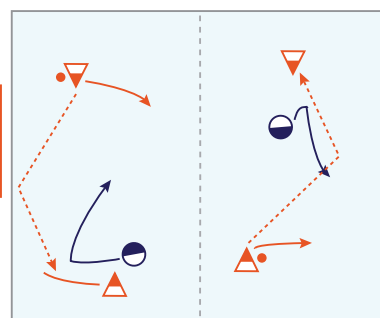
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren of de balbezitter tikken

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 gespeeld
- je mag binnen je gebied bewegen


thema 2 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

opdracht

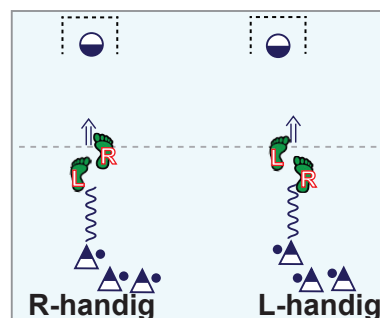
vanuit dribbel de bal oppakken en een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

regels

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- hou de bal laag bij het dribbelen
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

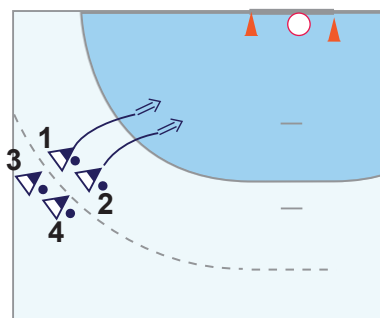
na een aanloop een sprongschot maken

regels

- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


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