

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

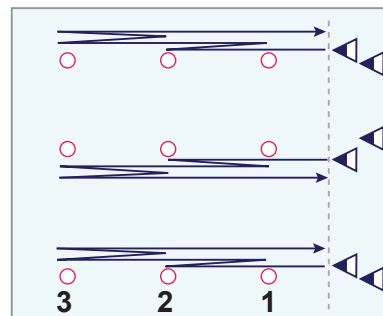
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

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


springschot na 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

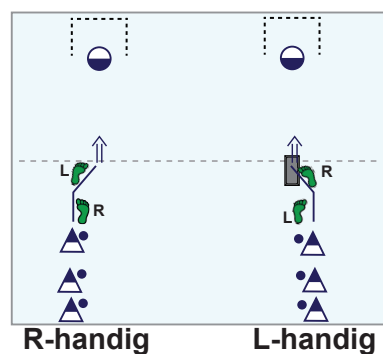
vanuit 2-pas aanzet een springschot maken

regels

- vertrekken uit stand
- afzet van een verhoogd vlak is toegestaan
- verhoogd vlak: step - bank - reutherplank dwars

aandachtspunten

- de afzetpas schuin opzij
- afzet met schouder naar het doel
- landen op 2 voeten


samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: bewegen tov tegenstander
organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

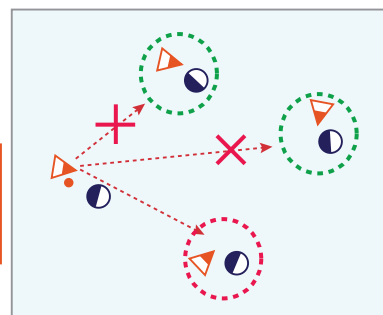
in balbezit komen door een goede positie

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

aandachtspunten

- steeds aan de kant van je tegenstander staan waar je de bal kan onderscheppen
- altijd de bal en je tegenstander zien


snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

met verdediger
organisatie

- * 3-tallen
- * pilonnen op een bank

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

opdracht verdediger

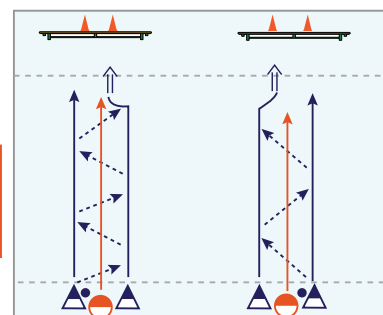
aanvallers opjagen en indien mogelijk de bal veroveren

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

aandachtspunten

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen
- vriendelijk aanspelen, de bal moet gevangen kunnen worden


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen