

onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

opdracht 1

A speelt de bal niet nauwkeurig aan
 B speelt de bal goed terug

opdracht 2

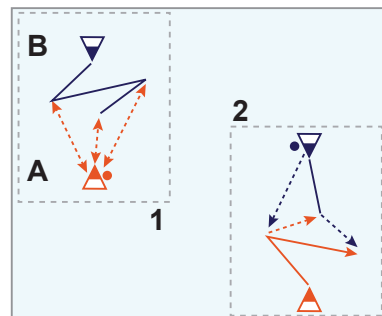
A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

niet nauwkeurig:

hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

aandachtspunten

- 2-handig spelen
- de bal mag niet op de grond komen


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

regels

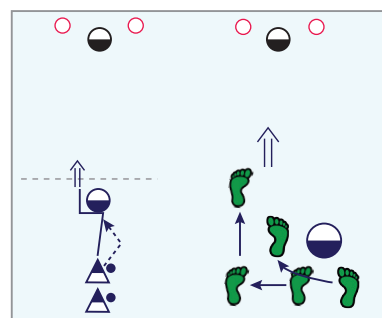
- aanloop en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

opdracht

na nulpas de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

aandachtspunt

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger


bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keeper

regels

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger
- geen contact

opdracht aanval

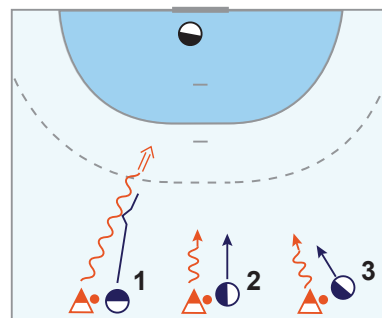
in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

aandachtspunten

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- bepaal de beste uitgangspositie - 1, 2 of 3


snelle tegenaanval 1:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * keepers

regels

- tegelijk starten
- binnen 5 tellen scoren

opdracht aanvaller

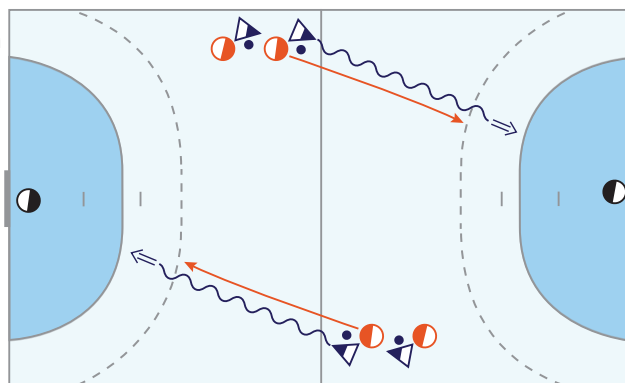
dribbelen en tot schot komen

opdracht verdediger

de bal wegtikken of overnemen

aandachtspunten

- aanvaller dribbelt richting doel
- aanvaller de bal voor je uit dribbelen
- verdediger begint schuin achter de aanvaller en jaagt deze op


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft

regel

- de bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

bal vangen