

samenspel 2 partijen met doelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams
- * 1 of meer ballen
- * veld zonder cirkels

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

regels

- scoren door de bal te koppen
- over de doellijn = 1 punt
- in het doel = 2 punten
- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

thema 1 valschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes
- * een lijn op de muur

opdracht

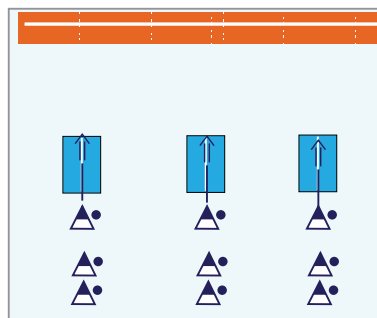
met een valschot de bal zo hard mogelijk boven de lijn tegen de muur gooien

regels

- steeds je eigen bal ophalen
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- hoog gooien boven de lijn

aandachtspunten

- tweeënige afzet
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


thema 2 onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

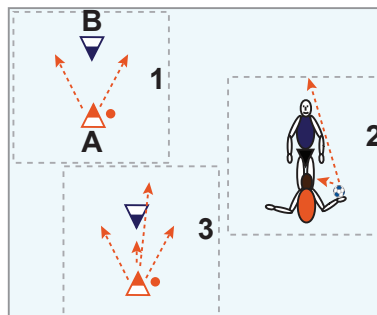
A speelt een slecht geplaatste bal naar B, B vangt de bal en speelt goed terug naar A

regels

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

slecht geplaatste ballen:

1. links of rechts van B
2. hoog of laag voor B
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

vanuit stand na 1 pas
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * hoepels en pilonnen als doel

opdracht

vanuit stand met 1 pas en je verkeerde been voor op het doel gooien

regels

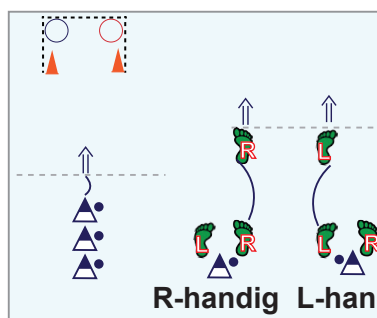
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunt

- breng je arm omhoog als je de pas naar voren maakt

uitvoering R-handig

- vanuit stand met het rechter been een stap naar voren maken
- tegelijkertijd de arm in schotpositie brengen
- afronden met een strekwoep over het verkeerde been


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:
handelingssnelheid