

hindernisbaan

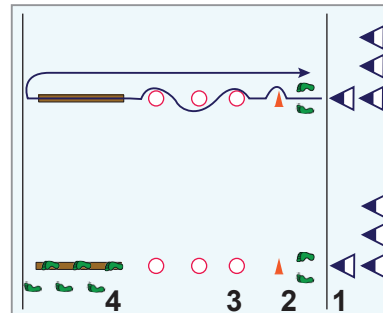
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de paaltjes is

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. met 1 voet op de bank en met de andere naast de bank
- op de terugweg sprint


thema 1 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

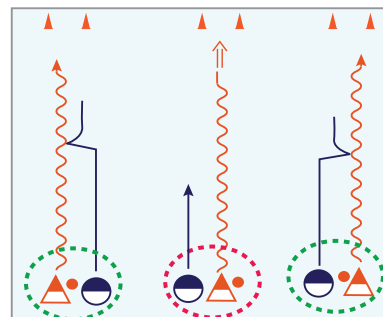
- * 2-tallen met 1 bal
- * pilonnen als doel

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met een schot

opdracht verdediging

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


regels

- de verdediger kiest de opstelling links of rechts van de aanvaller
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen

thema 2 bankenbal / accent: vrijlopen

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

steeds vrij lopen en aanspelbaar zijn

opdracht verdedigers

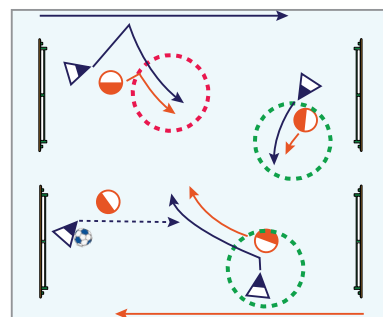
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen

accenten

- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers weglopen van je verdediger


thema 3 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * banken / pilonnen als doel

opdracht

in balbezit komen en afronden met een schot

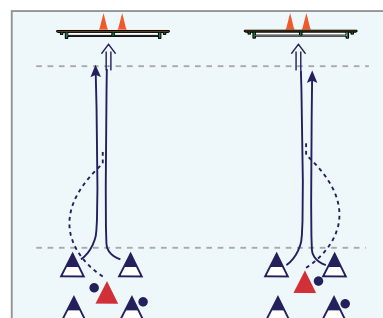
regels

- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt
- buitenlangs teruglopen naar de start

variatie

verander de startpositie:

- * zitten
- * met gezicht naar de trainer starten
- * op je buik liggen


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:
initiatief met bal