

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

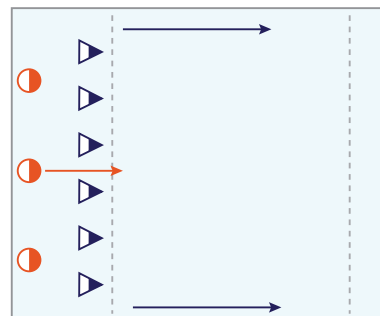
- * 1 tikker per 5 spelers
- * lopers staan naast elkaar
- * tikkers staan er ca. 2 meter achter
- * vertrekken op teken

opdracht tikkers

tik 1 of meer lopers

opdracht lopers

ren naar de overkant zonder getikt te worden


thema 1 strekwrp in stand met keeper

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * matje, paaltjes of doeltjes
- * keeper

opdracht

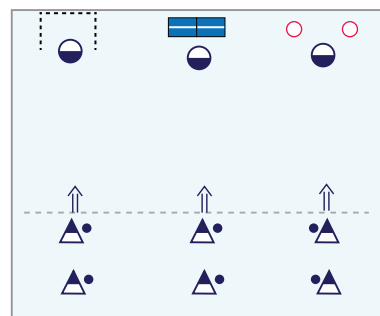
maak vanuit stand een doelpunt

regels

- bij een score word je keeper
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- * afstand tot het doel ca. 5 meter

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de linker voet voor
- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd
- bij het schot de arm doorzwaaien / rechter hand naar de linker knie


thema 2 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * matje of hoepels als doel

opdracht

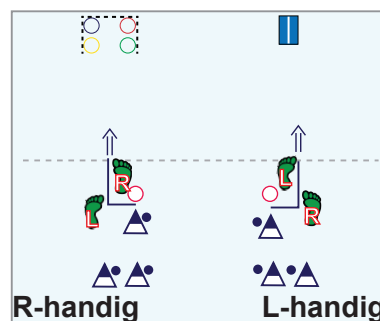
 vanuit stand passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwrp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * matje of pilonnen als doel

opdracht aanvallers

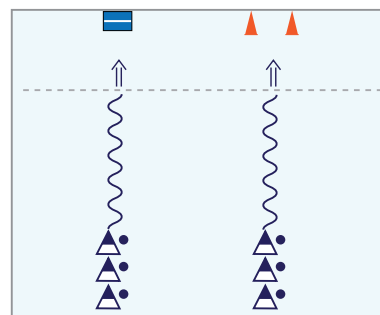
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


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:
beweging na het afspeelen