

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

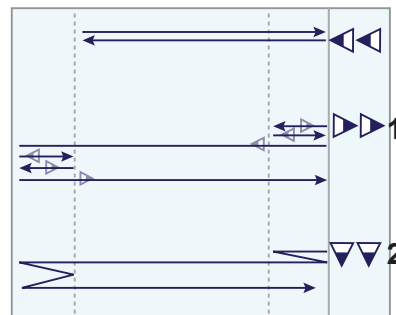
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variaties

- 2 series na elkaar
1. achteruit - draai - achteruit en sprint
2. zijwaarts rechts - zijwaarts links - draai en sprin


contact / voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen

regels

- in het gebied blijven
- loopfout is toegestaan

organisatie rouleren

- 1 wordt 2 aangeefpunt
- 2 wordt 3 verdediger
- 3 wordt nieuwe aanvaller

opdracht aanvaller

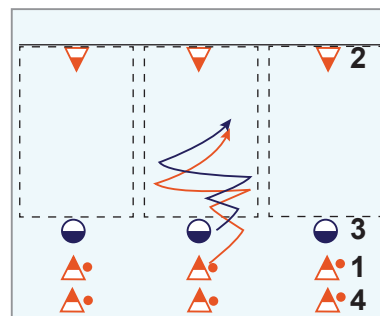
 aanvaller passeert de verdediger en **geeft** de bal aan de vrije (cirkel)speler

opdracht verdediger

verdediger blijft voor de aanvaller en voorkomt dat de bal aan de vrije speler wordt gegeven

aandachtspunten verdediger

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan


aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven en niet aangooien

kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

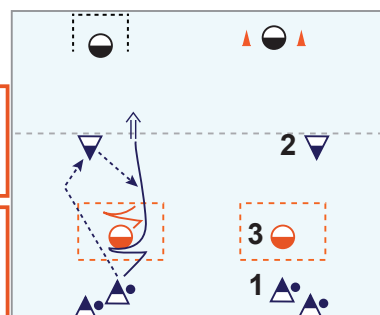
aanvaller passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller binnen het vak wordt aangespeeld

organisatie rouleren

1. aanvaller 1 heeft geschoten en wordt aanspeelpunt 2
2. aanspeelpunt 2 wordt verdediger 3
3. verdediger 3 haalt de bal op en wordt aanvaller


regels

- verdediger mag alleen in het vak bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

loopschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

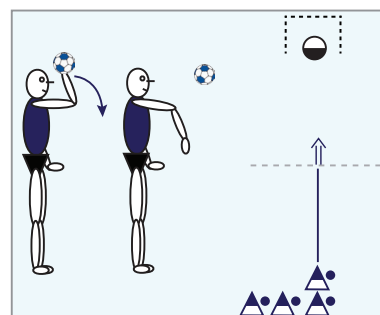
schot uit loop met een snelle onderarmbeweging

regels

- loopfout is toegestaan
- loopsnelheid aanpassen voor een juiste uitvoering

aandachtspunten

- als je gooit moet je je elleboog blijven zien
- je schiet alleen met de beweging van de onderarm


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen
- * stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging