

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

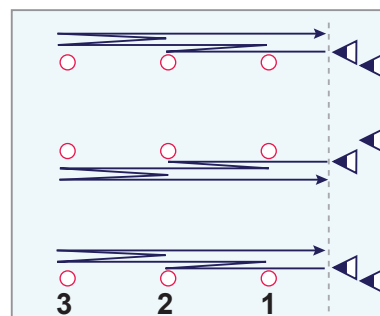
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltjes / keeper

opdracht

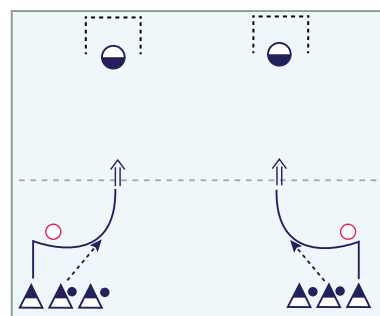
na balontvangst met het verkeerde been voor op het doel gooien

regels

- rechtshandige speler gooit met de rechter voet voor
- na balontvangst binnen 3 passen afronden

aandachtspunten

- na balontvangst de arm op schothoogte brengen


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

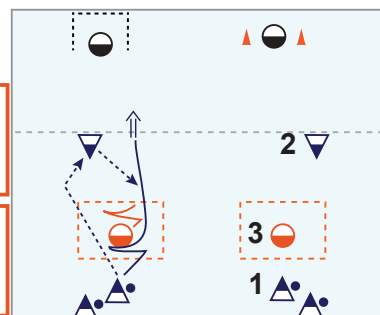
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller binnen het vak wordt aangespeeld

regels

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

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


springschot na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper
- * eventueel steps

opdracht

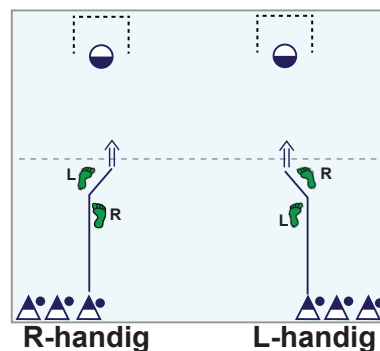
vanuit een aanloop een springschot maken

regels

- loopfout telt niet
- afzet van een verhoogd vlak is toegestaan
- verhoogd vlak: step - bank - reutherplank dwars

aandachtspunten

- de laatste (afzet)pas is schuin opzij
- afzet met schouder naar het doel
- landen op 2 voeten


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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal