

onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

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

opdracht 1

A speelt de bal niet nauwkeurig aan
 B speelt de bal goed terug

opdracht 2

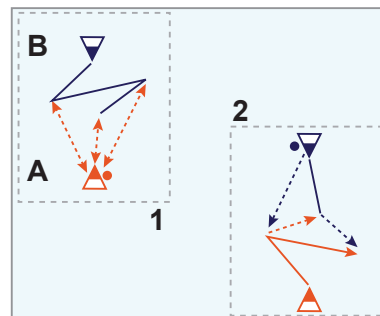
A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

niet nauwkeurig:

hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

aandachtspunten

- 2-handig spelen
- de bal mag niet op de grond komen


sprongschot na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper

regels

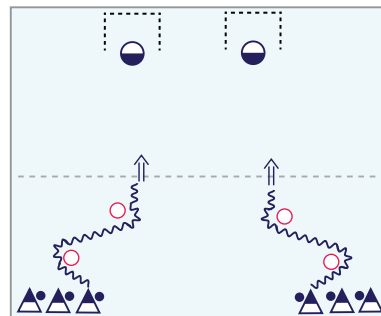
- je tikt zo snel mogelijk
- wissel van hand bij de paaltjes

opdracht

dribbel om de paaltjes heen en rondt af met een sprongschot

aandachtspunt

- zo aanlopen dat je een goede uitgangspositie hebt voor je schot


valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en keeper
- * landen op een matje
- * landen op de grond

regel

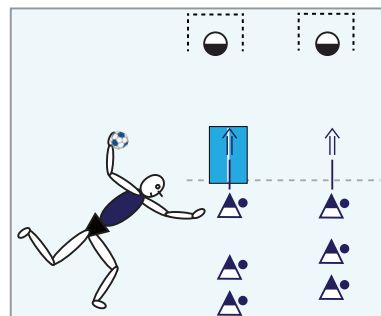
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

opdracht

een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet

aandachtspunten

- 1-benige afzet
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


passeren naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na aanspelen en 2-voetenlanding
organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * verdediger, doel en keeper

regels

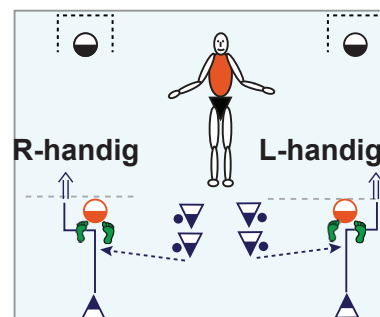
- de bal in de sprong vangen
- schot over het "verkeerde" been
- je mag de verdediger niet raken
- na het schot word je verdediger

opdracht

na balontvangst en 2-voetenlanding een sidestep naar niet-schotarmkant maken en afronden met een strekwerp

aandachtspunten rechtshandige speler

- na de 2-voetenlanding met het linker been recht opzij stappen
- 1 stap met rechts richting doel
- in de stap opzij de arm in schotpositie brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
aanspeelbaar zijn