

hindernisbaan

ca. 10 minuten

organisatie

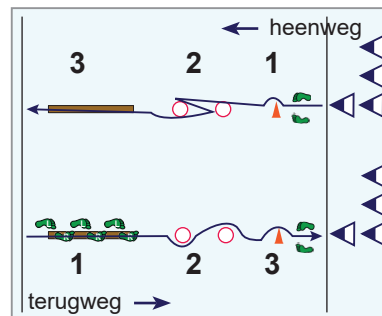
- * 4-tallen
- * nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

heenweg

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

terugweg

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


loopschot / verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

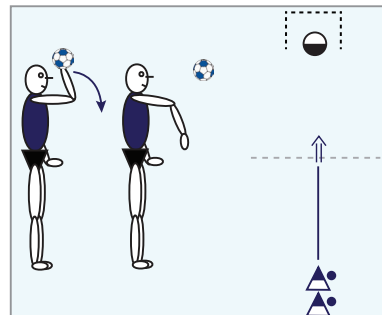
schot uit loop met onderarmbeweging en "verkeerde" been voor

regels

- loopfout is toegestaan
- je loopt zo snel aan dat je nog goed kan gooien

aandachtspunten

- altijd je elleboog zien
- in de uitgangshouding is de bovenarm horizontaal en de hand met de bal op hoofdhoogte voor je


kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

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

regels

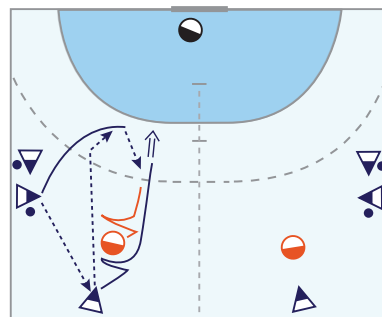
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

aandachtspunt verdediger

- alleen de balbezitter buiten de 9-meter verdedigen / het aanspeelpunt negeren

aandachtspunt aanvaller

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

na een 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met een schot op het doel

regels

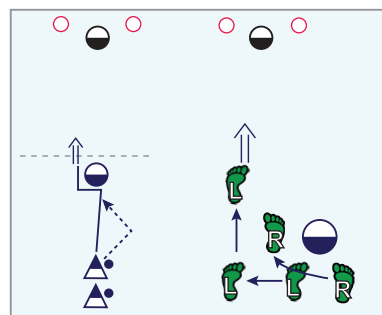
- aanloop, stuit en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt aanvaller

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger

aandachtspunt verdediger

- met gebogen armen de aanvaller tegenhouden


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:
aanspelbaar zijn