

warming-up

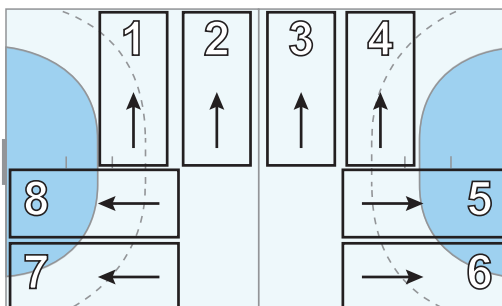
ca. 10 minuten / zelf invullen

techniekcircuit

ca. 30 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen een bal
- * steeds een aantal onderdelen tegelijk oefenen
- * steeds na ongeveer 3 minuten doordraaien
- * na de laatste oefensessie vrij laten kiezen
- * zet alleen keepers in als het mogelijk is


1. heupschot na een aanloop
opdracht

maak na een aanloop een heupschot


5. sprongschot na aanspelen
opdracht

na balontvangst afronden met een sprongschot


2. passeervariaties uit stand
opdracht

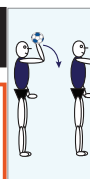
vanuit stand de verdediger passeren en afronden met schot op het doel


6. sidestep na 1-benige landing
opdracht

na een dribbelende aanloop en een 1-benige landing met een sidestep het paaltje passeren en afronden met schot


3. loopschot / verkeerde been voor
opdracht

schot uit loop met onderarmbeweging en "verkeerde" been voor


7. valschot met 1-benige afzet
opdracht

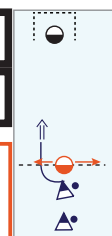
na eenstuit en draai een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet


4. passeervariatie overhaal
opdracht

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


8. passeren - ruggelings afdraaien
uit stand met verdediger
opdracht

vanuit stand ruggelings afdraaien en afronden met een schot


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:
handelingssnelheid