

hindernisbaan

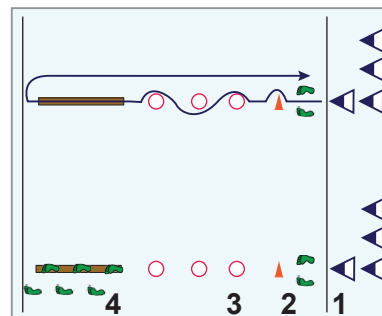
ca. 10 minuten

organisatie

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

verloop

- start is liggen op je buik
1. rol naar rechts en rol naar links
 2. met 2-benige sprong over de pilon heen
 3. slalom tussen paaltjes door
 4. met 1 voet op de bank en met de andere naast de bank
- op de terugweg sprint


thema 1 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * banken / pilonnen als doel

opdracht

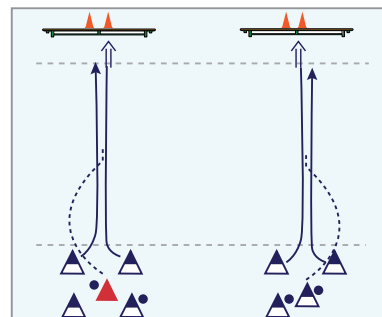
in balbezit komen en afronden met een schot

regels

- de trainer of een medespeler gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt
- buitenlangs teruglopen naar de start

variatie

- verander de startpositie:
- * zitten
 - * met gezicht naar de trainer starten
 - * op je buik liggen


thema 2 partijbal 4:4 met hoepels

ca. 10 minuten

accent: vrijlopen
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

steeds vrij lopen en aanspeelbaar zijn

opdracht verdedigers

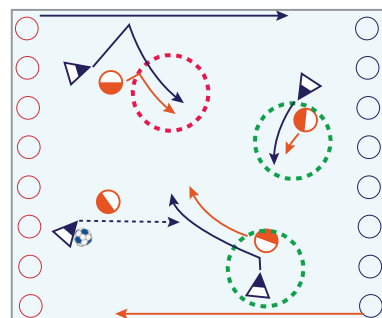
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen
- bal in een hoepel leggen = punt en balbezit tegenpartij

accenten

- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers weglopen van je verdediger


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * paaltje en hesjes in het doel

opdracht

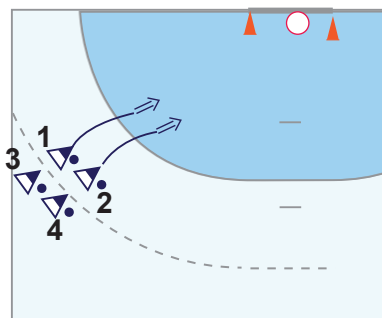
na een aanloop een sprongschot maken

regels

- het paaltje mag je niet raken
- een hesje raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen
- je gooit de bal in de verre hoek tegen het hesje aan


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspeelbaar zijn