

warming-up

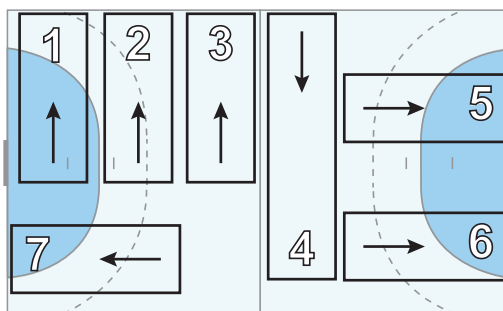
ca. 10 minuten / zelf invullen

techniekcircuit

ca. 30 minuten

organisatie

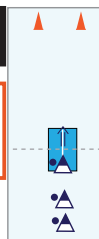
- * 4-tallen iedereen een bal
- * steeds een aantal onderdelen tegelijk oefenen
- * steeds na ongeveer 3 minuten doordraaien
- * na de laatste oefensessie vrij laten kiezen
- * zet alleen keepers in als het mogelijk is

Mogelijke indeling

1. schot met verkeerde been voor
vanuit stand na 1 pas
opdracht

vanuit stand met 1 pas en je verkeerde been voor op het doel gooien


5. valschot
opdracht

met een valschot een paaltje of pilon raken


2. sidestep naar niet-schotarmkant
na stuit en 2-voetenlanding
opdracht

 na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekworp op het doel

6. passeren - ruggelings afdraaien
aandachtspunten rechtshandige speler

vanuit schuine stand voor het paaltje:

1. met het rechter been achteruit draaien
2. 1 stap met links richting doel en schot

zo veel mogelijk rechtop blijven


3. sprongschot
met afzet van verhoogd vlak
opdracht

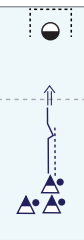
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken


7. mikken en treffen uit stand
opdracht

gooi uit stand met een strekworp een pilon van de bank


4. bal oppakken en strekworp
opdracht

in de loop de bal oppakken en afronden met een strekworp


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:
handelingssnelheid