

warming-up

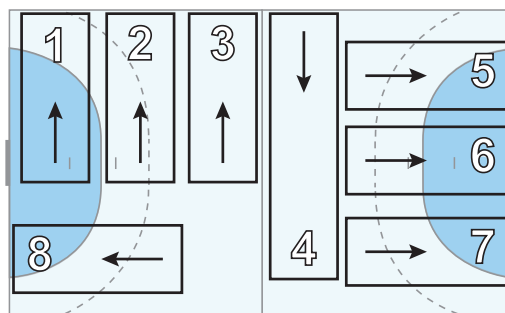
ca. 10 minuten / zelf invullen

techniekcircuit

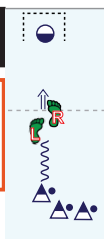
ca. 30 minuten

organisatie

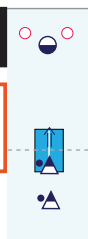
- * 4-tallen iedereen een bal
- * steeds een aantal onderdelen tegelijk oefenen
- * steeds na ongeveer 3 minuten doordraaien
- * na de laatste oefensessie vrij laten kiezen
- * zet alleen keepers in als het mogelijk is

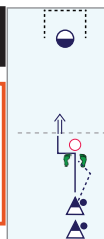
Mogelijke indeling

1. schot met verkeerde been voor
opdracht

vanuit dribbel de bal oppakken en een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor


5. valschot met 1-benige afzet
opdracht

met een valschot een doelpunt maken

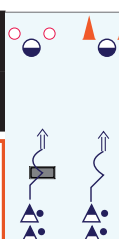

2. sidestep naar niet-schotarmkant
opdracht

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

6. ruggelings afdraaien
opdracht

vanuit stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien naar links of rechts


3. sprongschot na 2-pas aanzet
(met afzet van verhoogd vlak)
opdracht

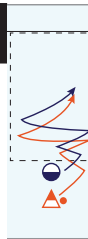
vanuit stand met 2-pas aanzet (van een verhoogd vlak) een sprongschot maken


7. voor de aanvaller blijven
opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

de achterlijn halen


4. bal oppakken en schot
opdracht

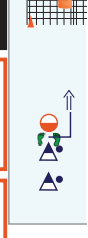
B rolt de bal weg voor A; A loopt achter de bal aan, pakt de bal met 1 hand op en rondt af met een schot


8. sidestep met verdediger
opdracht aanvaller

uit stand de verdediger passeren naar schotarmkant

opdracht verdediger

met half gespreide armen blijven staan


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

regel

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging