

warming-up

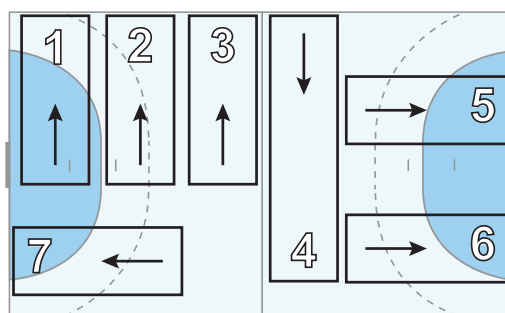
ca. 10 minuten / zelf invullen

techniekcircuit

ca. 30 minuten

organisatie

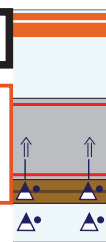
- * 4-tallen iedereen een bal
- * steeds een aantal onderdelen tegelijk oefenen
- * steeds na ongeveer 3 minuten doordraaien
- * na de laatste oefensessie vrij laten kiezen
- * zet alleen keepers in als het mogelijk is

Mogelijke indeling

1. strekworp na aanloop
opdracht

gooi de bal na een aanloop tegen tegen een matje


5. valschot
opdracht

met het gezicht naar het doel een valschot maken; raak de lijn op de muur


2. sidestep met doelverdediger
opdracht

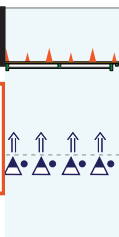
vanuit een kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp uit stand


6. vangen individueel
opdracht

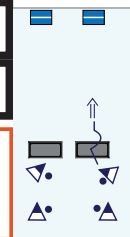
gooi de bal tegen de muur en vang de terugkomende bal


3. mikken en treffen
opdracht

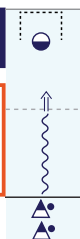
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen van de bank


7. sprongschot
met afzet van verhoogd vlak
opdracht

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


4. shoot-out
opdracht

vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen 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