

samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

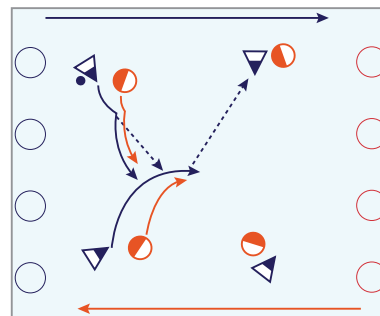
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

regels

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


conditie

ca. 10 min.

organisatie

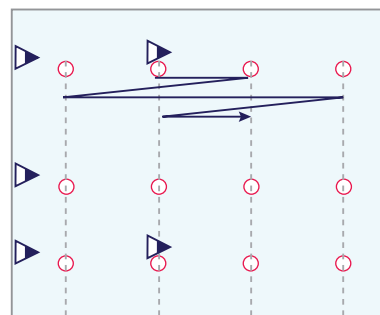
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

 sprinten met keerpunten >
 5 - 10 - 15 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


contact / voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen

opdracht aanvaller

binnen 5 seconden met een voet een van de doelen aantikken

regels

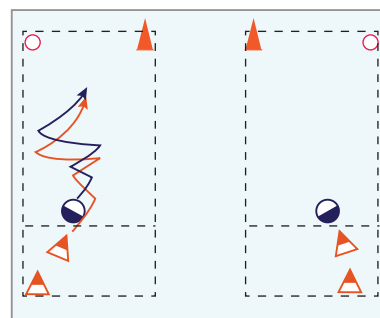
- in het vak blijven
- de grote pilon is het hoofdoel, het bolletje is het nevendool
- loopfout is van de aanvaller is toegestaan

opdracht verdediger

voor de aanvaller blijven en voorkomen dat 1 van de doelen wordt bereikt

aandachtspunten verdediger

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- de pilon mag nooit worden aangeraakt, het bolletje eventueel wel


aandachtspunt aanvaller

- veel links/rechts bewegen

snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

regels

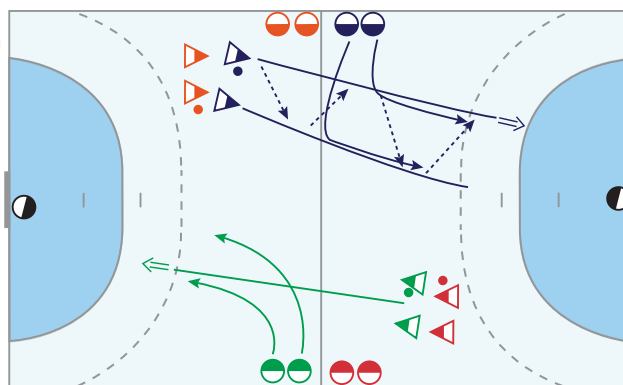
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


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:
 als verdediger altijd de bal zien