

voetje van de vloer

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * groep en vaste tikkers
- * tikkers met hesje
- * speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

opdracht

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

regel

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

passeervariatie met aanspeelpunt

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * paaltjes als verdediger
- * doelen en keepers

opdracht

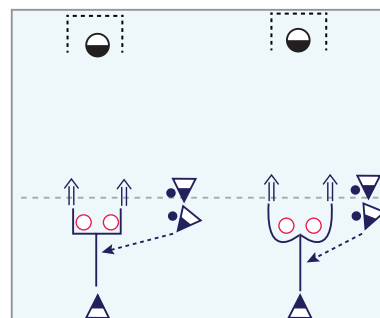
na balontvangst het paaltje passeren en afronden met schot op het doel

regels

- na balontvangst stoppen in 2-voetenlanding
- passeervariatie binnen 3 passen
- geen stuit of dribbel
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- voor de landing al weten op welke manier je gaat passeren
- passeervariaties zijn sidestep ("verkeerde" kant) - ruggelings afdraaien


conditie

ca. 10 min.

organisatie

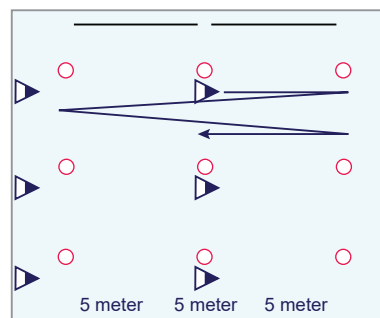
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

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

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en keeper
- * landen op een matje
- * landen op de grond

opdracht

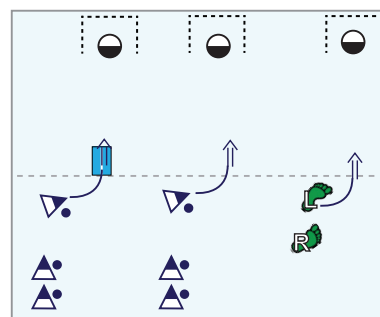
een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- vanuit schredestand de benen buigen
- met 1-benige afzet voorover vallen
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren over het hele veld