

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * tikkers op de matten

opdracht lopers

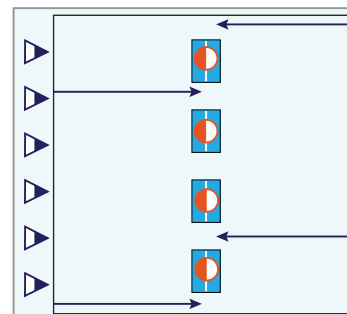
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

regels

- * alleen de tikker mag op de mat komen

opdracht tikkers

vanaf de mat zo veel mogelijk lopers tikken


sprongschot

ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper
- * eventueel paaltjes voor de loopweg

opdracht

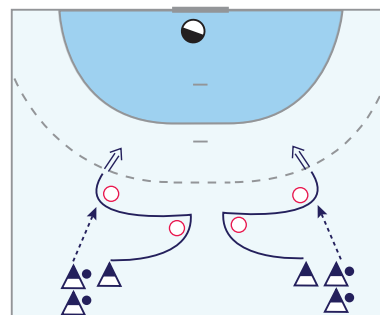
start naar binnen, dan om het paaltje weer naar buiten en rondt na balontvangst af met een sprongschot

regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

aandachtspunten

- aanzet naar binnen
- dan een snelle richtingverandering naar buiten
- armhouding bij het schot


oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

na balontvangst een stuit, passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

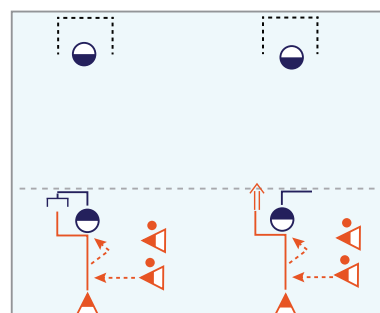
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- na balontvangst maak je een stuit
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


strekworp na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doelen
- * keepers

opdracht

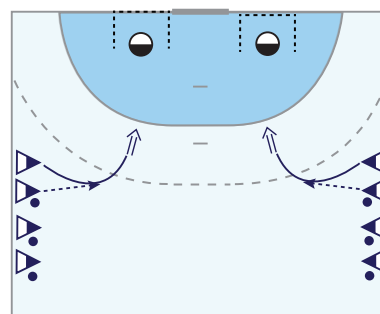
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen in de loop op het doel schieten

regels

- gooi met een strekworp in de loop
- zo aanspelen dat de bal eenvoudig gevangen kan worden
- na het gooien haal je zelf je bal op

aandachtspunten

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- zo snel mogelijk aanlopen
- maximaal 2 passen na balontvangst om tot schot te komen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen