

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

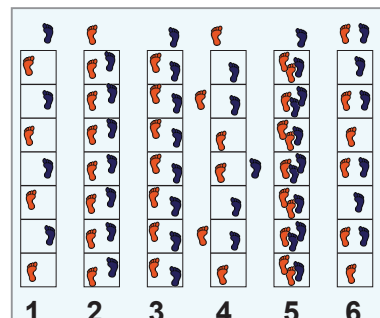
- * individueel
- * ladder(s)

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

oefeningen

1. 1 voet in
2. 2 voeten in met links beginnen
3. 2 voeten in met rechts beginnen
4. in-in-uit
5. 3 voeten in
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

regels

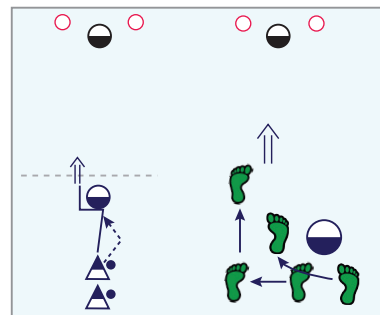
- aanloop en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

opdracht

na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

aandachtspunt

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je schot


loopschot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

regels

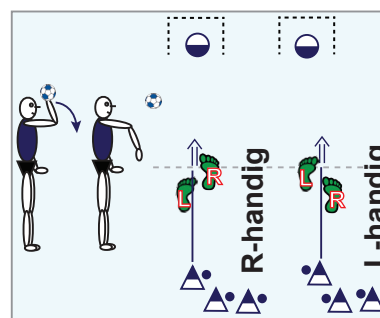
- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

opdracht

vanuit de loop met gebogen arm een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

aandachtspunten

- altijd je elleboog zien
- het schot is alleen met een beweging van de onderarm


snelle tegenaanval - schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

opdracht aanvallers

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

opdracht verdedigers

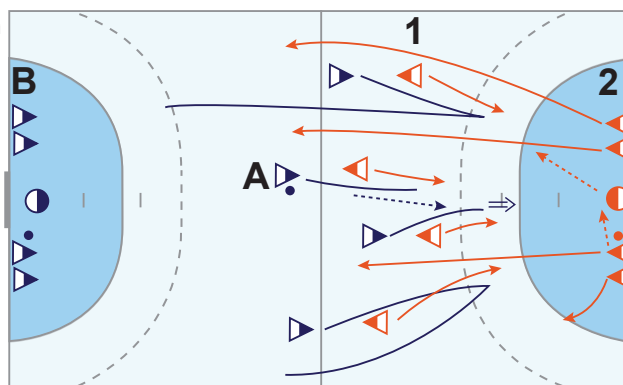
snel terug van aanval naar verdediging

regels

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

uitvoering

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


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:

handelingssnelheid