

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

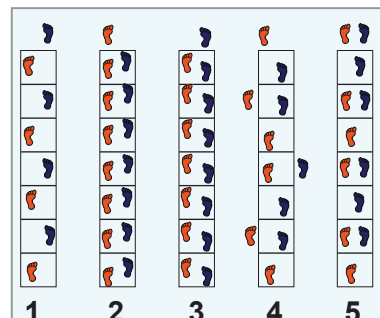
- * individueel
- * ladder(s)

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. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding
6. 3 x vooruit en 1 keer achteruit stappen


schotvariatie na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel en keeper

regels

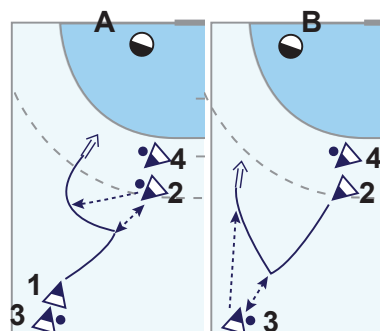
- na het schot aansluiten bij het andere rijtje
- schot vanaf ca. 8 meter

verloop A

1. 1 start naar 2
2. 2 speelt de bal naar 1 en 1 speelt direct weer terug
3. 1 start richting doel
4. 2 speelt 1 aan en 1 rondt af met een schotvariatie

verloop B

1. 2 start naar 3
2. 3 speelt de bal naar 2 en 2 speelt direct weer terug
3. 2 start richting doel
4. 3 speelt 2 aan en 2 rondt af met een schotvariatie


bal onderscheppen 4:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 aanvallers en 2 verdedigers
- * wisselen na ca. 1 minuut

opdracht aanval

positiegebonden samenspelen

opdracht verdediging

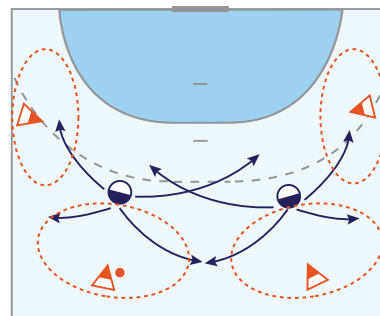
in balbezit komen

regels

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

aandachtspunten

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

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

opdracht aanvallers

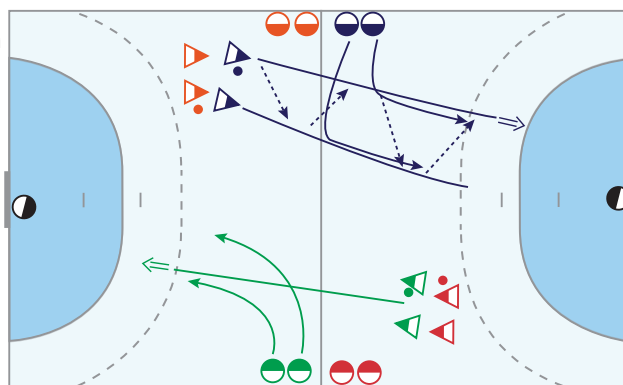
samenspelen en tot schot komen

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
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn