

dribbelcircuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * steeds 2 naast elkaar tegelijk vertrekken

opdracht 1

dribbel in slalom om de paaltjes heen

opdracht 2

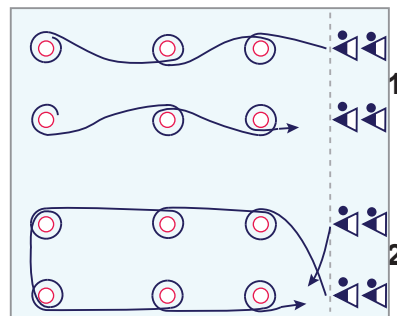
dribbel kruislings in slalom om de paaltjes heen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 2e paaltje is
- geen estafette

aandachtspunten

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen het paaltje en de bal is


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

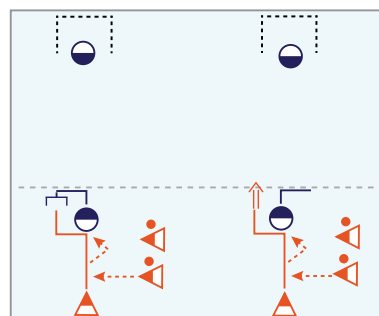
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- na balontvangst een stuit maken
- passeer je de verdediger, dan blijft deze staan
- word de aanvaller afgestopt, dan wisselen aanvaller en verdediger van plaats

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


schotvariatie na aanloopvariatie

ca. 10 minuten

met aanspelen
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * afstand tussen de paaltjes ca. 2 meter

opdracht

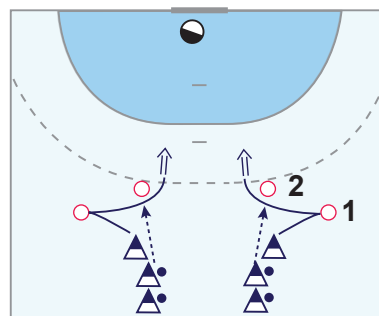
aanzet naar paaltje 1 en dan op snelheid langs paaltje 2 de bal ontvangen en afronden met een schotvariatie

regels

- steeds aanlopen met het gezicht richting doel
- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1

aandachtspunten

- zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- "vriendelijk" aanspelen, mag ook met een stuitbal


instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

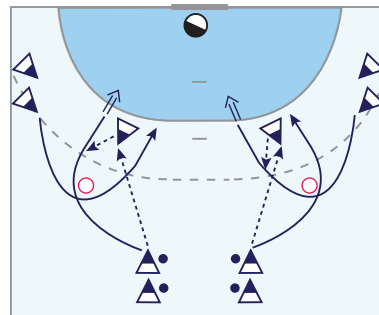
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * paaltje

opdracht

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

aandachtspunten

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


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:
bal heroveren