

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

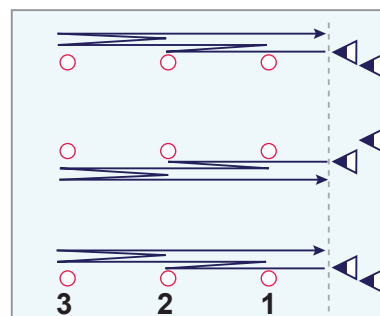
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


sidestep na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

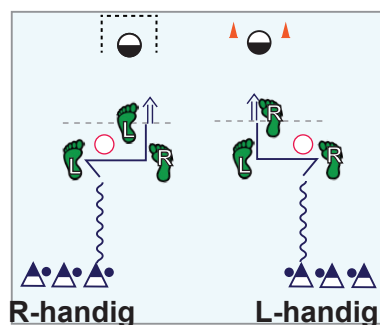
na een dribbelende aanloop en een 1-benige landing met een sidestep het paaltje passeren en afronden met schot

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- schot is een strekwerp uit stand

aandachtspunten

- de 1-benige landing is naast het paaltje
- de sidestep weer recht opzij en dan recht naar voren


conditie

ca. 10 min.

organisatie

- * 3-tallen
- * starten na elkaar

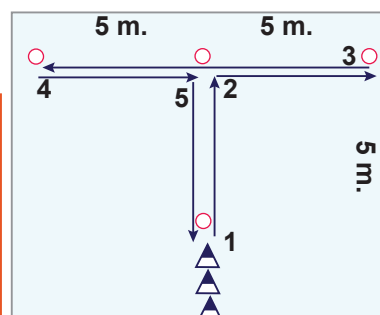
4 series

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten

uitvoering

sprinten met richtingveranderingen >

1. 5 meter naar voren
2. 5 meter naar rechts
3. 10 meter naar links
4. 5 meter naar rechts
5. 5 meter terug


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

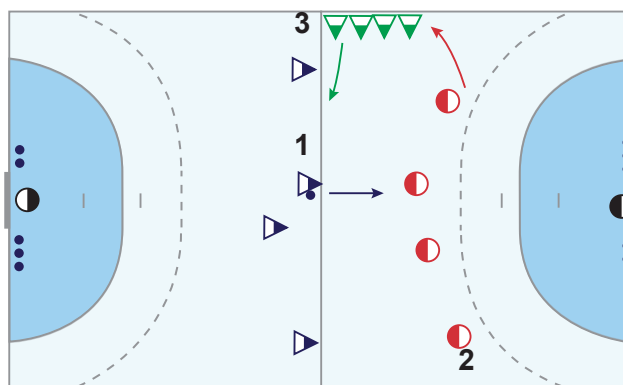
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

rouleren

- * team 1 blauw start met de middenuit tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


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:
 initiatief met bal