

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep / iedereen 1 bal
- * 2-tallen vertrekken tegelijk

opdracht 1

dribbel om de pilonnen heen

opdracht 2

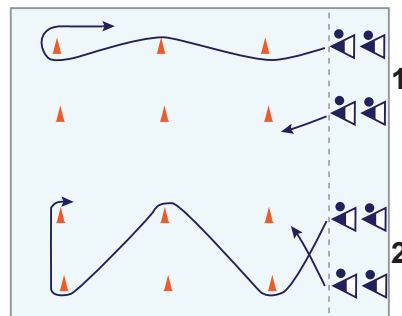
dribbel kruislings om de pilonnen heen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette, wel een tweestrijd

aandachtspunten

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


thema 1 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2- of 3-tallen met bal
- * afgebakende speelruimte
- * afstand is 3 meter

opdracht verdediger

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

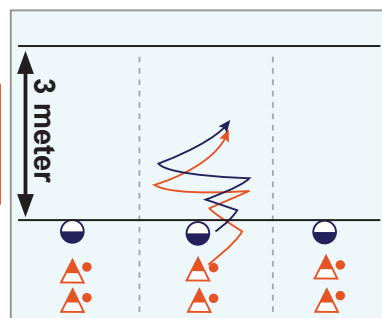
binnen 5 seconden de achterlijn halen

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken
- loopfout is toegestaan


thema 2 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

vanuit stand na 1 pas
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

vanuit stand met 1 pas en je verkeerde been voor op het doel gooien

regels

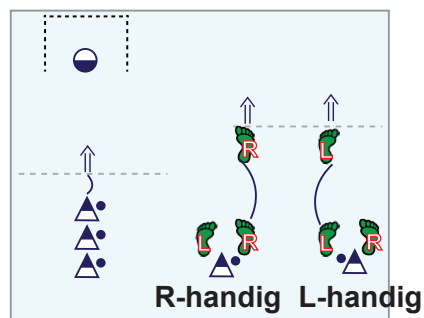
- geen aanloop, maar 1 pas aanzet
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunt

- breng je arm omhoog als je de pas naar voren maakt

uitvoering R-handig

- vanuit stand met het rechter been een stap naar voren maken
- tegelijkertijd de arm in schotpositie brengen
- afronden met een strekworp over het verkeerde been


thema 3 sidestep na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

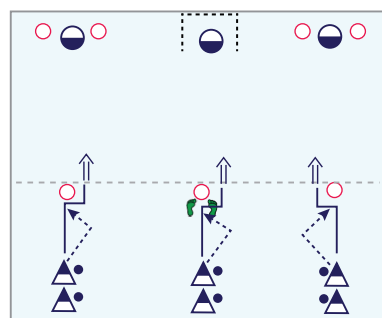
na een stuit en 2-voetenlanding met een sidestep passeren en afronden met schot

regels

- schot uit stand

aandachtspunten

- vanuit stand een stuit en 2-voetenlanding maken
- grote pas recht opzij om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging