

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

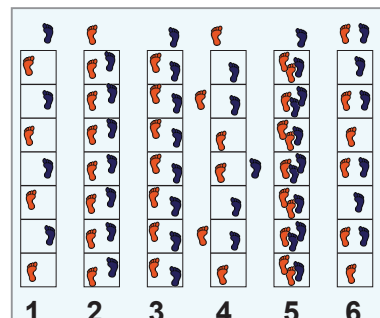
- * individueel
- * ladder(s)

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


thema 1 sprongschot na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltjes/doel
- * keeper

regels

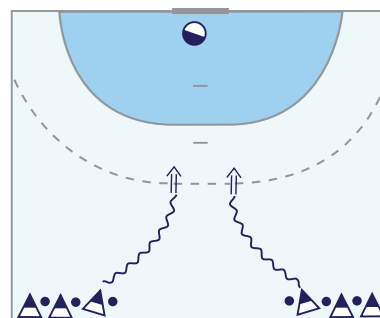
- na elkaar vertrekken
- je start als de ruimte vrij is

opdracht

na een aanloop met tippen een sprongschot maken

aandachtspunten

- zo snel tippen dat je nog goed kan springen
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 1-handig bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

regels

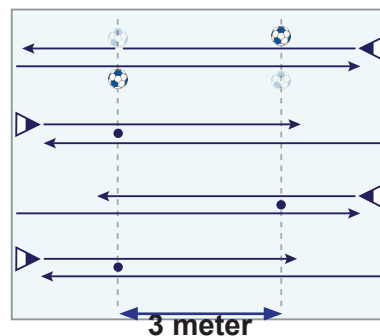
- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen
- op de heenweg na het neerleggen van de bal de lijn met de voet aantikken

opdracht

heen en terug in de loop met 1 hand de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen, dan doorlopen naar de overkant

aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- met links en met rechts oppakken


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

regels

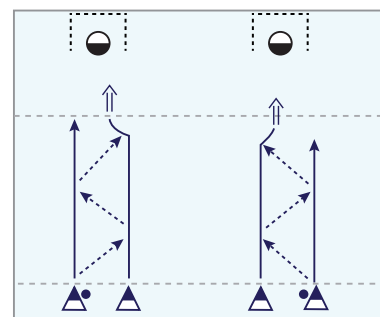
- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- bij een vangfout terug naar start

opdracht aanvallers

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
verdedigend altijd de bal zien