

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

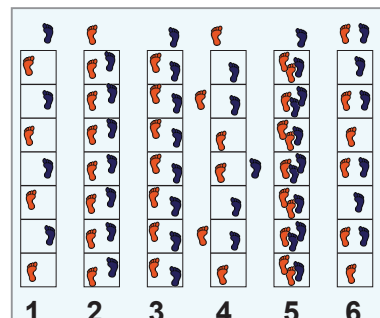
- * individueel
- * ladder(s)

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 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

regel

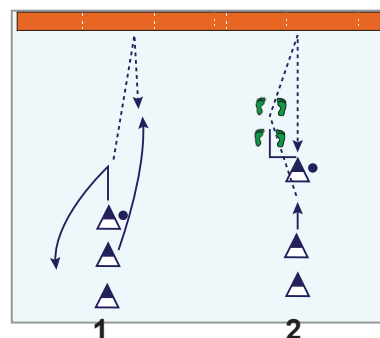
- bij opdracht 1 mag de bal de grond niet raken
- spelvorm: wordt de bal niet gevangen, dan krijgt de werper een punt

opdracht 1

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt C; maak het lastig om de bal te vangen

opdracht 2 > eitje-leg

A speelt de bal tegen de muur, springt met 2 benen afzet over de stuitende bal en B vangt de bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en springt er overheen


thema 2 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

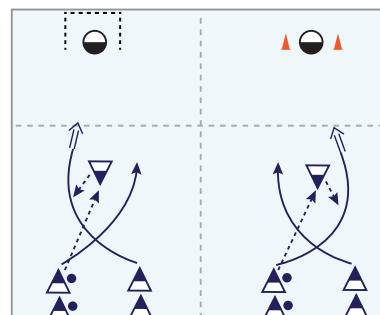
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

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


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

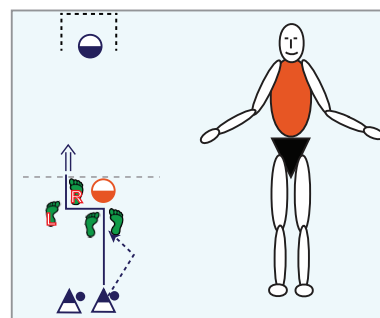
- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * verdediger
- * doel of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met schot op het doel

aandachtspunten
regels

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger mag niet worden geraakt
- landing met 2 voeten tegelijk
- grote stap opzij en snelle pas naar voren
- rechtshandige speler afronden met schot over verkeerde been


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren