

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen of 3-tallen, ieder-een 1 bal
- * 4 hoepels voor iedere groep

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e hoepel is

opdracht 1

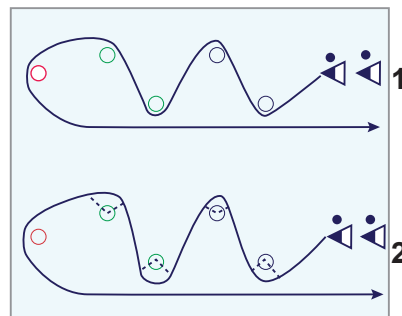
dribbel om de hoepels heen

opdracht 2

dribbel van hoepel naar hoepel en laat de bal in de hoepel 1 keer de grond raken

aandachtspunt

- dribbel met links en met rechts


thema 1 springschot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

regels

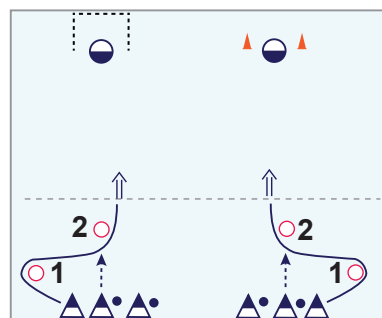
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- bij een score word je keeper

opdracht

om paaltje 1 heen naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een springschot

aandachtspunten

- kort langs de paaltjes
- na balontvangst hooguit 2 passen
- laatste pas schuin als afzetpas


thema 2 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * pilonnen op een bank

regels

- de trainer of een medespeler gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt
- buitenlangs teruglopen naar de start

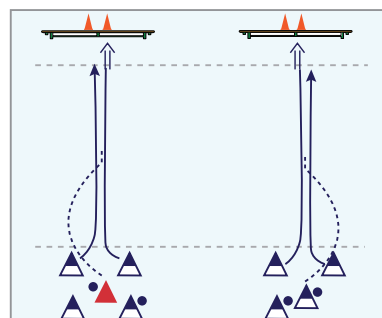
opdracht

in balbezit komen en afronden met een schot uit loop

variatie

verander de startpositie:

- * zitten
- * met gezicht naar de balbezitter starten
- * op je buik liggen


thema 3 sidestep uit stand met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * paaltjes en pilonnen als doel
- * afstand tot het doel minimaal 6 meter

opdracht aanvaller

uit stand de verdediger passeren naar schotarmkant

opdracht verdediger

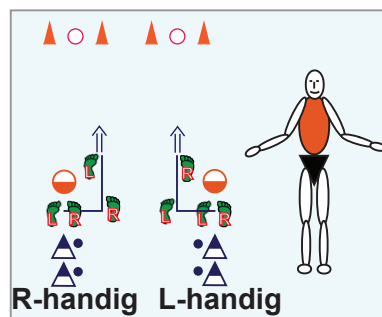
met half gespreide armen blijven staan

regels

- de verdediger blijft staan met de armen gebogen zijwaarts
- je mag de verdediger niet aanraken
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- in de pas opzij je arm al in schotpositie brengen


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:
 als verdediger altijd de bal zien