

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. 3 voeten in
5. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding
6. 2 x hink links - 2-voetenlanding - 2 x hink rechts - 2-voetenlanding


thema 1 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 3 ballen
- * doel en keeper
- * afstand ca. 4 meter

regels

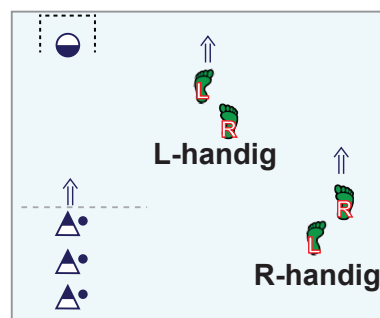
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

opdracht

vanuit stand met het verkeerde been voor een doelpunt maken

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


thema 2 sidestep na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * hesjes en pilonnen als doel

regels

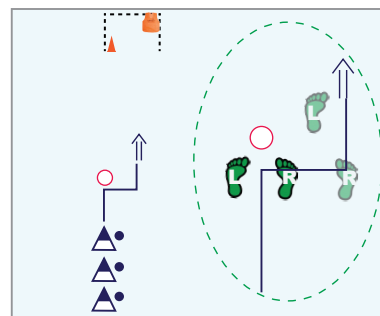
- in de aanloop naar de 2-voetenlanding mag je een loopfout maken
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant

aandachtspunten

- met 2 voeten tegelijk neerkomen
- de 2-voetenlanding met de voeten op schouderbreedte
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een pas recht naar voren


thema 3 valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes

regel

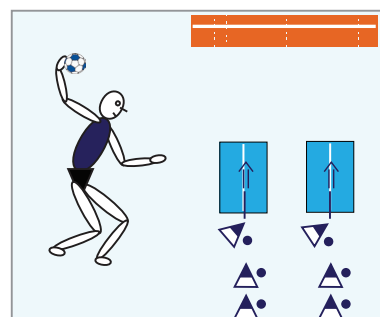
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

opdracht

met een valschot met 1-benige afzet de muur raken boven de lijn

aandachtspunten

- in schredestand beginnen
- benen buigen en 1-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


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:
 beweging na het afspelen