

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

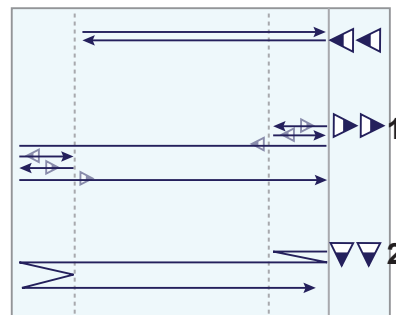
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

varianties

- 2 series na elkaar
- 1. achteruit - draai - achteruit en sprint
- 2. zijwaarts rechts - zijwaarts links - draai en sprin


loopschot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

opdracht

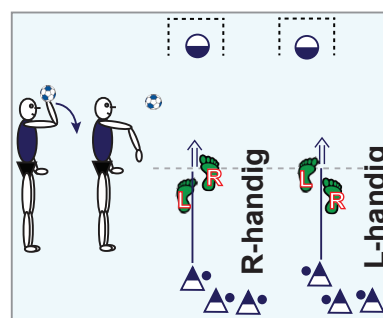
vanuit de loop met gebogen arm een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

regels

- starten als de ruimte vrij is
- loopfout is toegestaan
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- altijd je elleboog zien
- het schot is alleen met een beweging van de onderarm


oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

na balontvangst een stuit, passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

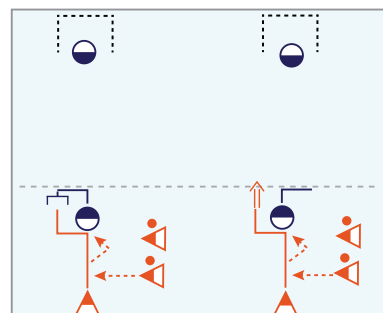
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- na balontvangst maak je een stuit
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

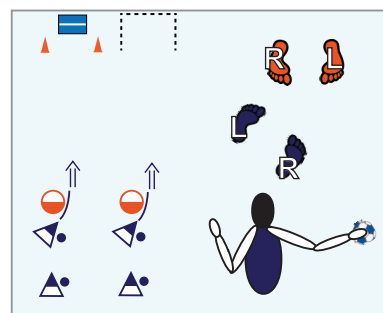
- * 3-tallen met 2 ballen
- * per 3-tal een doel
- * keeper is niet noodzakelijk
- * mogelijke doelen: pilon - matje - paaltje

opdracht

maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn