

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * tikkers op de matten

opdracht lopers

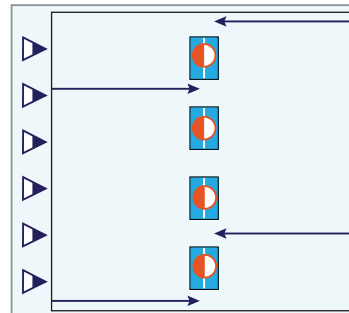
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

regels

- * alleen de tikker mag op de mat komen

opdracht tikkers

vanaf de mat zo veel mogelijk lopers tikken


sprongschot na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * doelen en paaltjes als doel
- * keepers

opdracht

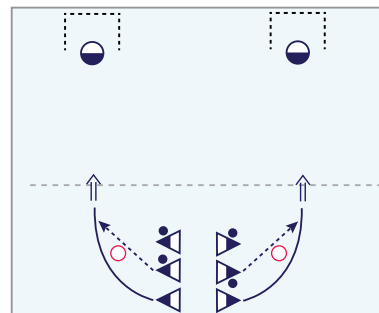
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen met een sprongschot afronden

regels

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste (afzet)pas schuin naar voren maken


passeren naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na 1-benige landing
organisatie

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

opdracht

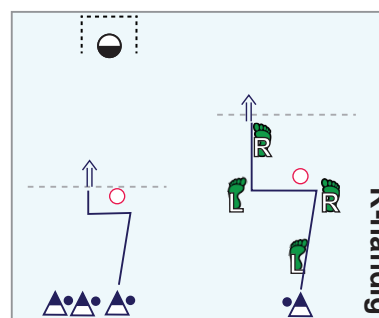
na een aanloop en 1-benige landing passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

regels

- in de aanloop is loopfout toegestaan
- schot uit stand

aandachtspunten rechtshandige speler

- landen op je rechter been, dan grote pas naar links om te passeren en een stap recht naar voren met rechts voor het schot over verkeerde been
- in de pas opzij de arm in schotpositie brengen


snelle tegenaanval - schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

opdracht aanvallers

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

opdracht verdedigers

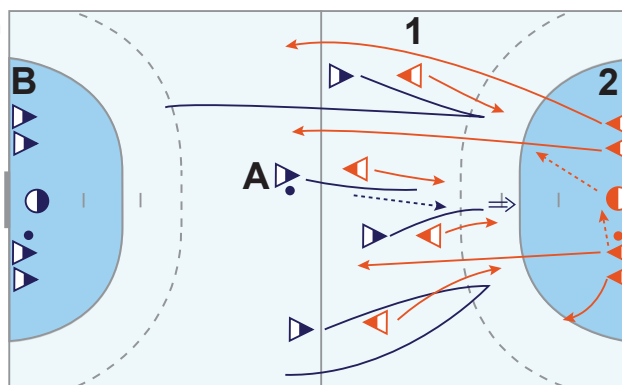
snel terug van aanval naar verdediging

regels

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

uitvoering

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


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
- * stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 balontvangst in beweging