

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

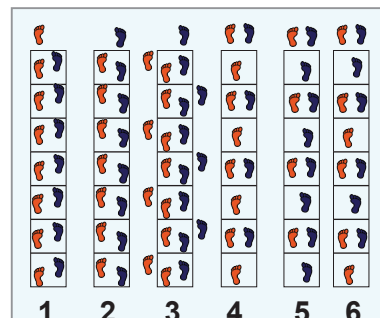
- * individueel
- * ladder(s)

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

oefeningen

1. 2 voeten in met links beginnen
2. 2 voeten in met rechts beginnen
3. in-in-uit
4. stap links - 2-voetenlanding (hinkelen)
5. stap rechts - 2-voetenlanding (hinkelen)
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

regels

- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

opdracht

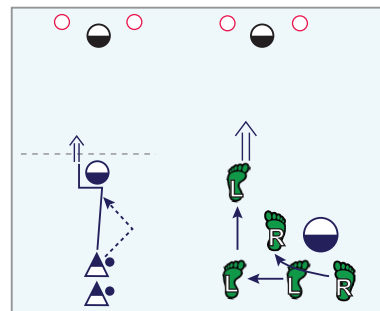
na een 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met een schot op het doel

aandachtspunt
aanvaller

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger

aandachtspunt
verdediger

- met gebogen armen de aanvaller tegenhouden


instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

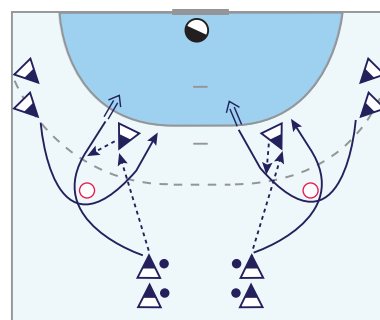
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * paaltje

opdracht

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een sprongschot op het doel

aandachtspunten

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


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

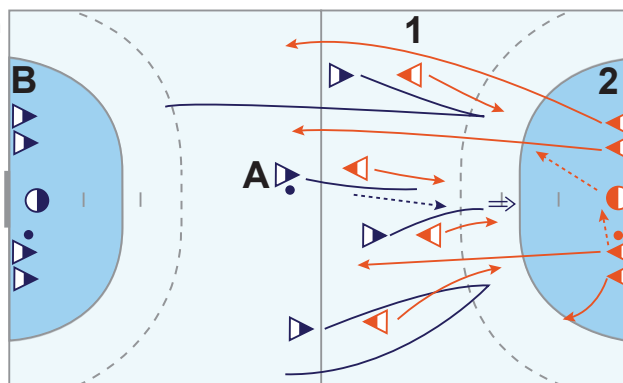
snel terug van aanval naar verdediging

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 2 teams op een veld of op 1 helft
- regel**
- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

balontvangst in beweging