

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

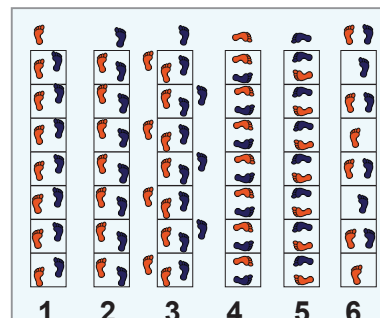
- * individueel
- * ladder(s)

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 (links-rechts-links)
4. 2 voeten in met links beginnen zijwaarts
5. 2 voeten in met rechts beginnen zijwaarts
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


heupschot na aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

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

regel

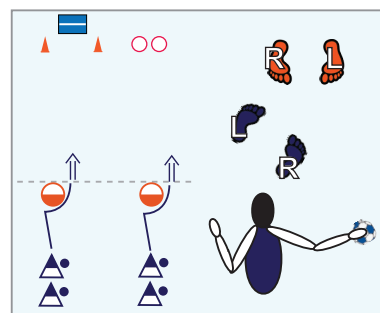
- 2- of 3-pas aanzet

opdracht

maak na een aanzet een heupschot om de verdediger heen

aandachtspunten

- de voetplaatsing is schuin en net buiten de voeten van de verdediger
- uitgangshouding van de arm is als een strekworp


strekwp met weerstand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

regels

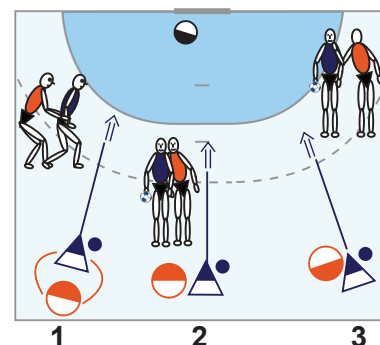
- loopfout telt niet
- je mag zelf weten wanneer je schiet
- voorbij de lijn/cirkel mag je niet meer schieten

opdracht

je wordt gehinderd, maar toch uit loop een doelpunt maken

mogelijke weerstand

1. van achter bij de heupen vasthouden
2. vanaf de zijkant met de schouders tegen elkaar duwen
3. vanaf de voorkant tegen de niet-schotarm-schouder duwen


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in actie zodra de aanvallers starten
- bij een doelpunt niet wisselen van taak (aanval/verdediging) en bij een stop wel

opdracht aanvallers

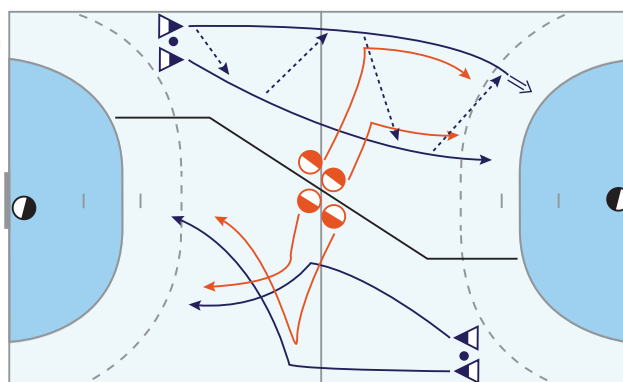
samenspelen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm
organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal