

estafette

ca. 10 minuten

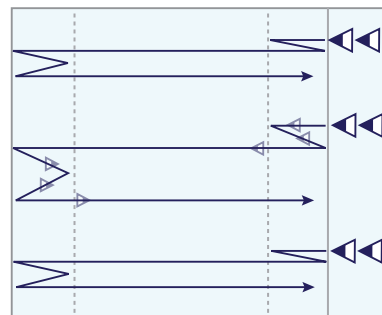
organisatie

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

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

loopweg

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant

thema 1 onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2-tallen met 1 bal

opdracht

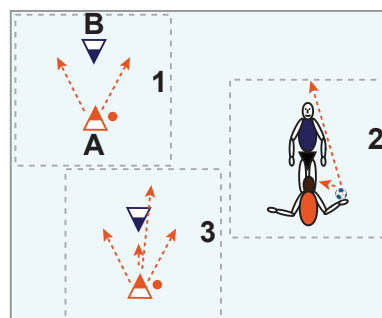
A speelt een slecht geplaatste bal naar B, B vangt de bal en speelt goed terug naar A

regels

- breng de ander in beweging
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

slecht geplaatste ballen:

1. links of rechts van B
2. hoog of laag voor B
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


thema 2 lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummels
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

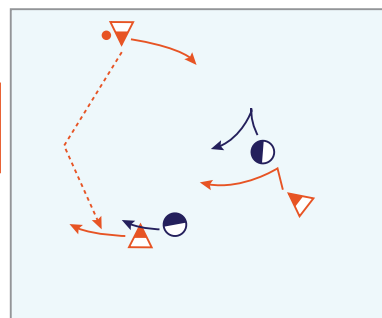
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

na aanloop
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

vanuit een aanloop een schot op het doel met je verkeerde been voor

regels

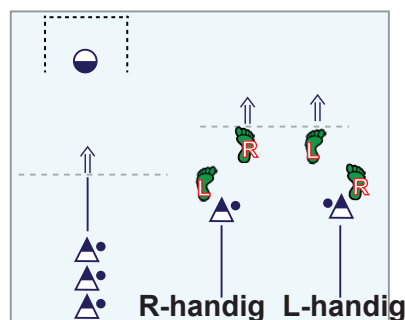
- in de aanloop is loopfout toegestaan
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunt

- in de aanloop al je arm omhoog houden
- zo hard lopen dat je nog kan gooien

uitvoering R-handig

- in de aanloop de arm in schotpositie houden
- afronden met een strekwerk over het verkeerde been


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn