

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

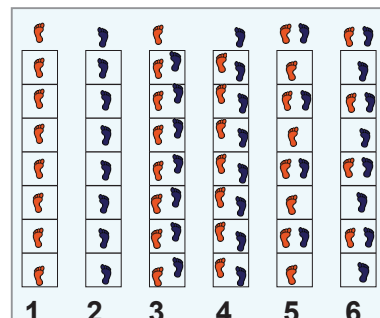
- * individueel
- * ladder(s)

regels

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

oefeningen

1. hinken op linker been
2. hinken op rechter been
3. 2 voeten in met links beginnen
4. 2 voeten in met rechts beginnen
5. stap links - 2-voetenlanding
6. stap rechts - 2-voetenlanding


thema 1 tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * 2- of 3-tallen
- * 3 paaltjes, afstand zelf aangeven

regels

- wisselen van hand
- blijven tippen

opdracht 1

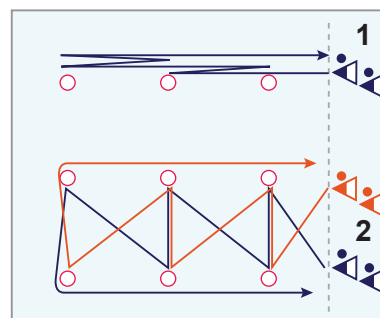
van paaltje naar paaltje dribbelen

loopweg 1

1. van start naar paaltje 2
2. omdraaien en terug naar paaltje 1
3. omdraaien en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start

opdracht 2

kruislings van paaltje naar paaltje dribbelen


thema 2 samenspel 2 partijen / bankenbal

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- bal op de bank leggen = punt en balbezit andere team

opdracht aanvallers

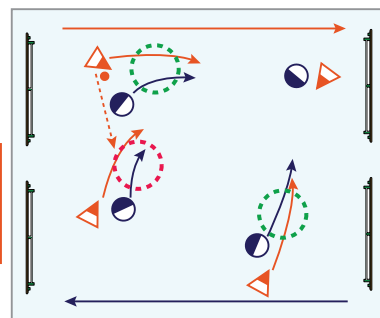
de bal samenspelen

opdracht verdedigers

in balbezit komen door een juiste opstelling

aandachtspunten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 valschot na draai

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

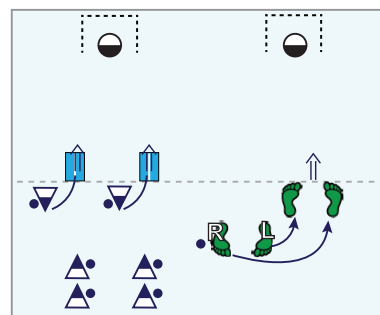
- vanuit stand beginnen
- je gooit als de ruimte vrij is
- na een doelpunt word je keeper

opdracht

na een draai een doelpunt maken door een valschot met 2-benige afzet

aandachtspunten

- start met de rug naar het doel
- draaien, benen buigen en voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond en met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 beweging na het afspeken