

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

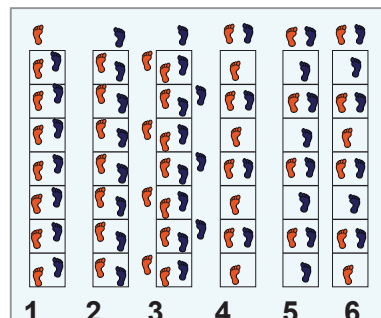
- * individueel
- * ladder(s)

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


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

regels

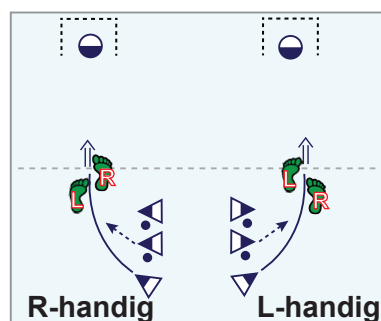
- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

opdracht

na balontvangst door een strekworp met het "verkeerde" been voor een doelpunt maken

aandachtspunten

- vriendelijk aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


thema 2 bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied
- * herkenbare lummels

regels

- alleen aanspelen via de grond (met stuitbal)
- aanvallers vrij bewegen binnen het gebied
- wisselen van taak na een oefentijd van ca. 1 minuut

opdracht aanvallers

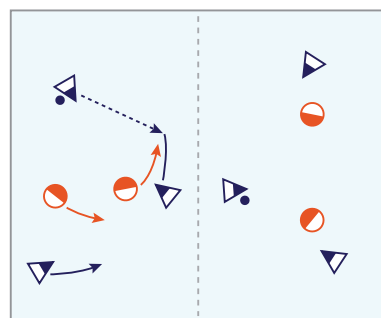
samenspelen

opdracht verdedigers

bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

regels

- de bal aanraken of onderscheppen = punt voor de verdedigers
- balbezitter tikken = punt voor de verdedigers


thema 3 snelle tegenaanval 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

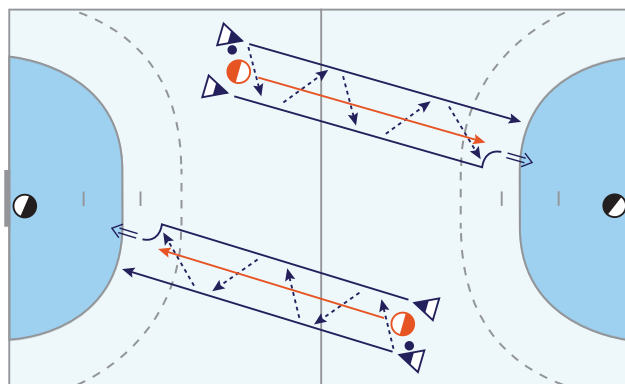
- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- na een doelpunt word je keeper

opdracht

samenspelen en tot schot komen

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspelen
- afspelen kan ook onderhands


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

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