

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- * geef tenminste 3 herkan-singen

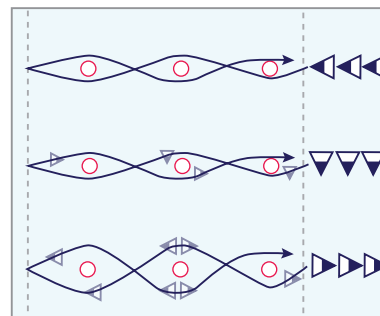
opdracht 1

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

opdracht 2

op de heenweg zijwaarts en op de terugweg voorwaarts slalommen / 2 series na elkaar

opdracht 3

 op de heenweg achterwaarts beginnen, bij het tweede paaltje draaien en voorwaarts verder
 op de terugweg achterwaarts beginnen, bij het tweede paaltje draaien en voorwaarts verder

thema 1 valschot na draai

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

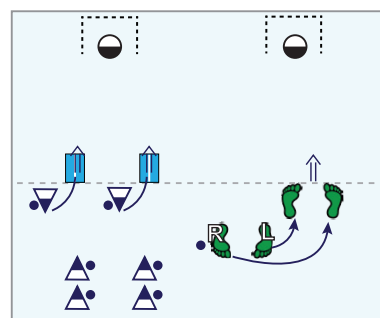
na een draai een doelpunt maken door een valschot met 2-benige afzet

regels

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

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


thema 2 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * pilonnen op een bank

opdracht

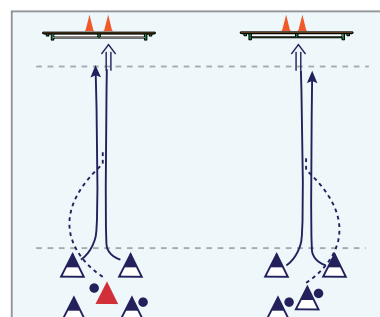
in balbezit komen en afronden met een schot uit loop

regels

- de trainer of een medespeler gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

variatie

- verander de startpositie:
 - * zitten
 - * met gezicht naar de balbezitter starten
 - * op je buik liggen


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

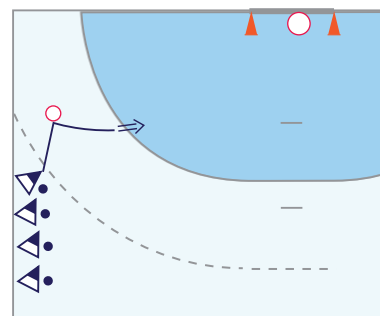
aanzet naar buiten richting paaltje en de aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


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:
initiatief met bal