

samenspel 2 partijen met doelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams
- * 1 of meer ballen
- * veld zonder cirkels

opdracht aanvallers

de bal samenspielen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

regels

- scoren door de bal te koppin
- over de achterlijn = 1 punt
- in het doel = 2 punten
- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

thema 1 bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel, iedereen 1 bal

opdracht

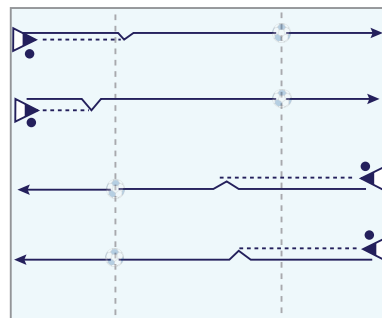
rol de bal voor je uit en loop er achteraan; daarna de bal oppakken, zo snel mogelijk op de andere lijn leggen en doorlopen naar de overkant

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- 1 hand voor en 1 hand achter de bal bij het oppakken


thema 2 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * pilonnen of hesjes als doel

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met een schot

regels

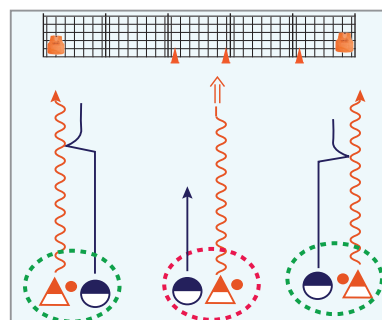
- de verdediger kiest de opstelling ten opzichte van de aanvaller
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

aandachtspunten

- verdediger stelt zich op aan de schotarmkant van de aanvaller
- kies de opstelling naast of schuin voor de aanvaller en bepaal wat de beste oplossing is
- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


thema 3 strekwrp na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * hesjes of keeper

opdracht

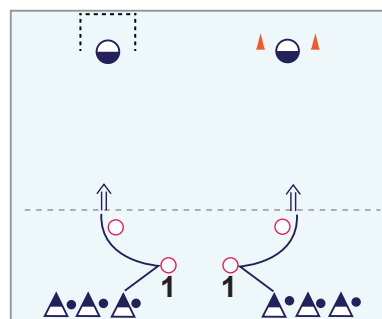
start naar het paaltje, maak een stuit, ga met een scherpe draai naar het doel en rondt af met een sprongschot

regels

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- loopfout telt niet
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- scherpe richtingverandering bij paaltje 1
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


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:
positie ten opzichte van de tegenstander