

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen of 3-tallen, iedereen 1 bal
- * 4 hoepels voor iedere groep

regels

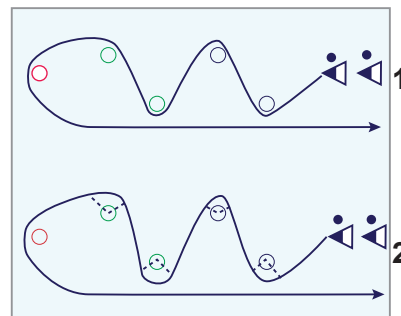
- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e hoepel is

opdracht 1

dribbel om de hoepels heen

opdracht 2

dribbel van hoepel naar hoepel en laat de bal in de hoepel 1 keer de grond raken


thema 1 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

regels

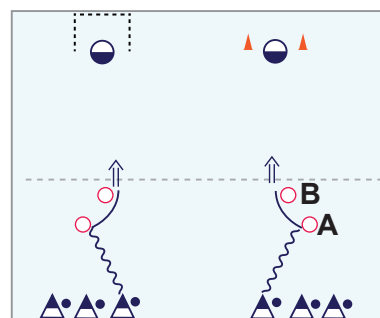
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- bij een score word je keeper

opdracht

dribbel naar het paaltje A, pak de bal op en rondt binnen 3 passen af met een schot op het doel om paaltje B heen

aandachtspunten

- scherpe richtingverandering bij paaltje A
- laatste pas richting doel voor een goede strek-worp


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

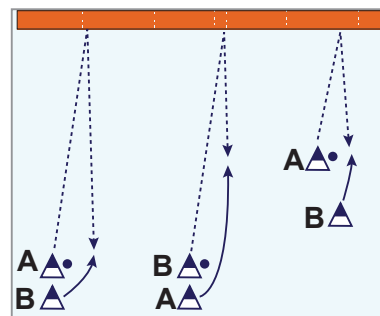
opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
2. gooi de bal hard of zacht tegen de muur
3. spelvorm: kan B de bal niet vangen, dan krijgt A een punt

OPM
 Maak het de ander lastig


thema 3 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

regels

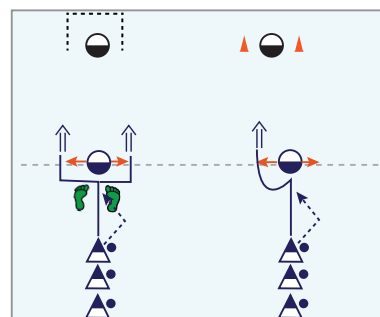
- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts
- na het schot word je verdediger

opdracht

na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

aandachtspunten

- na de stuit de bal in de sprong vangen en met 2 voeten tegelijk landen
- schotvarianties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien