

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * 1 of 2 spelers in het veld als tikker

aandachtspunt

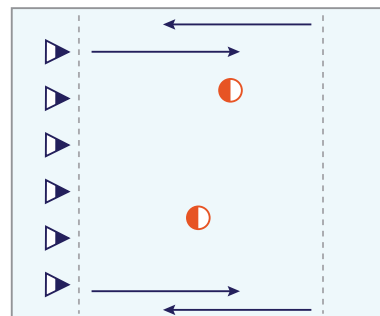
- de starthouding kan gevaarriëerd worden

opdracht lopers

naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken


thema 1 bal oppakken met 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

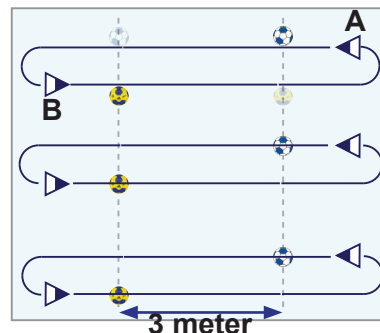
- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

regels

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen
- op de heenweg na het neerleggen van de bal de lijn met de voet aantikken

verloop

- A pakt de eigen (blauwe) bal op, legt deze op de volgende lijn en loopt door naar de overkant
- B pakt de eigen (gele) bal op, legt deze op de volgende lijn en loopt door naar de overkant
- op de terugweg pakken A en B ieder de andere bal op.


aandachtspunten

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal

thema 2 passeren uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

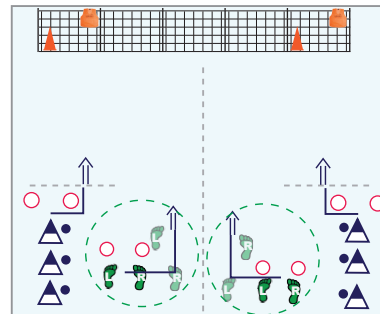
- * 3-tallen
- * paaltjes als verdediger
- * hesjes of pilonnen als doel
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

vanuit kleine spreidstand naar links of rechts passeren en afronden met strekworp op het doel

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

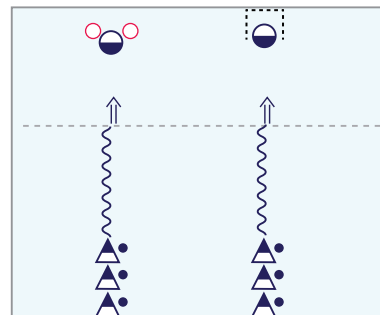
- * 4-tallen met 3 ballen
- * paaltjes of doel
- * keeper

regels

- bij een doelpunt word je keeper
- schot vanaf ca. 5 meter

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- schot uit de loop


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:
 als aanvaller altijd de bal zien