

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

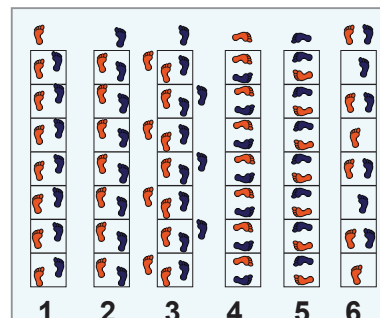
- * individueel
- * ladder(s)

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 (links-rechts-links)
4. 2 voeten in met links beginnen zijwaarts
5. 2 voeten in met rechts beginnen zijwaarts
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

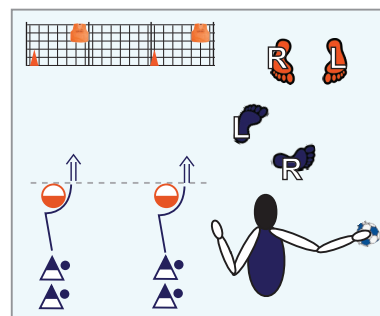
- * 3-tallen met 2 ballen
- * pilon en hesje als doel
- * eventueel keeper

opdracht

maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

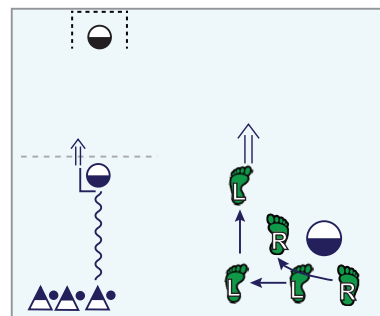
na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

regels

- als aanloop tippen en eindigen in 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt

- breng met een zwaai je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je schot


instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

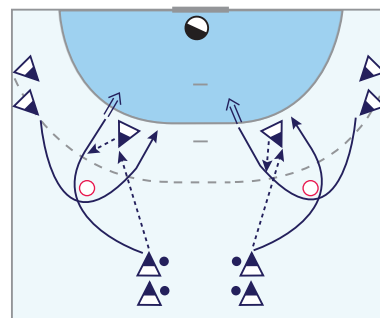
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * paaltje

opdracht

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

aandachtspunten

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

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