

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

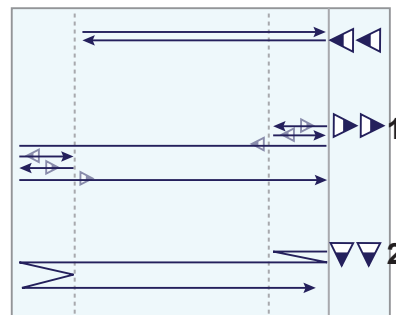
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variaties

- 2 series na elkaar
1. achteruit - draai - achteruit en sprint
 2. zijwaarts rechts - zijwaarts links - draai en sprint


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * vierkant
- * 2 of 3 spelers bij een paaltje

opdracht

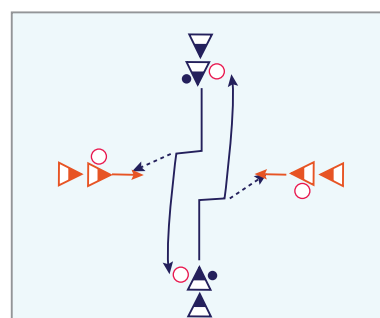
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken, afspelen naar rechts en doorlopen naar de overkant

regels

- aan de overkant aansluiten
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

variatie

- sidestep naar links en afspelen met links
- ruggelings afdraaien en afspelen naar links


oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

na balontvangst een stuit, passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

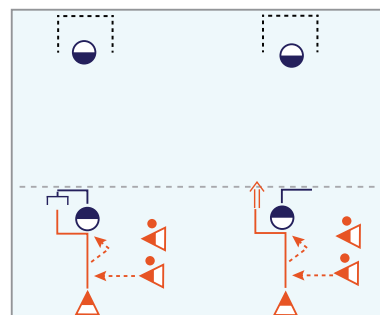
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- na balontvangst maak je een stuit
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


strekworp na aanloopvariatie

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper
- * eventueel paaltjes voor de loopweg

opdracht

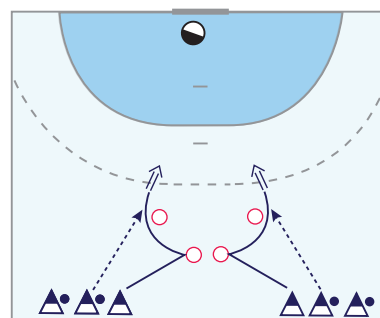
start naar binnen, dan vanaf het paaltje weer naar buiten en rondt na balontvangst af met een strekworp

regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

aandachtspunten

- aanzet naar buiten
- dan een snelle richtingverandering naar binnen
- armhouding bij het schot


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:
 positie ten opzichte van de tegenstander