

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

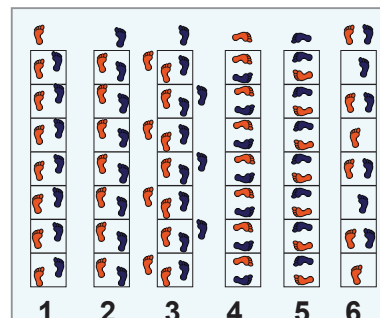
- * individueel
- * ladder(s)

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


oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

aanzet met stuit en 2-voetenlanding, gevolgd door passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

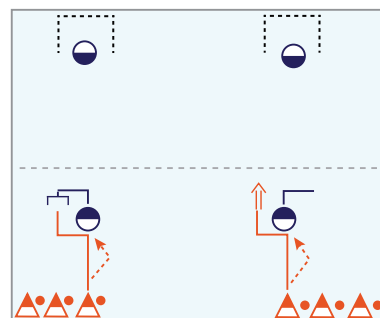
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller te blijven

regels

- wordt de aanvaller afgestopt, dan wisselen aanvaller en verdediger van plaats
- passeer je de verdediger, dan blijft deze staan

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en kan je makkelijker voor de aanvaller blijven


samenwerking 2-tal aanval

ca. 10 minuten

met aanspeelpunt
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 6-tallen
- * 1 aanspeelpunt

opdracht aanval

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediging

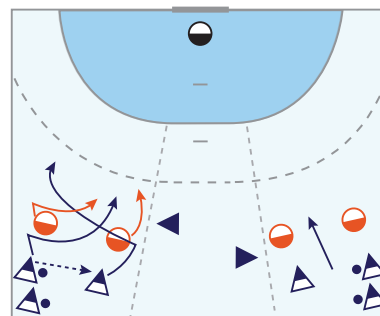
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

regels

- geen dribbel en stuit
- als aanspeelpunt steeds aanspeelbaar zijn

aandachtspunten

- aanvallers vrij in het gebied bewegen
- steeds aanspeelbaar zijn
- individuele passeeracties


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in actie zodra de aanvallers starten
- bij een doelpunt niet wisselen van taak (aanval/verdediging) en bij een stop wel

opdracht aanvallers

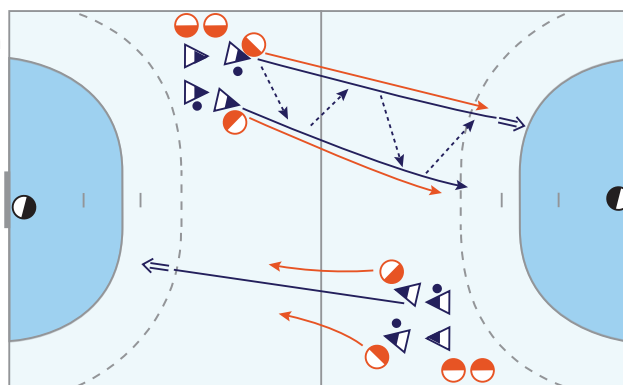
samenspelen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
initiatief met bal