

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

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

opdracht 1

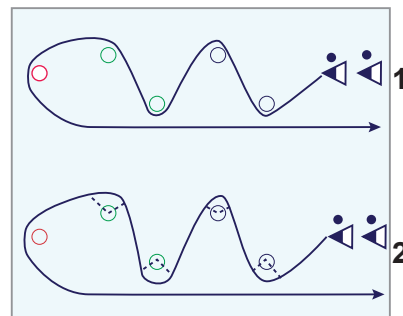
dribbel om de hoepels heen

opdracht 2

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

aandachtspunt

- dribbel met links en met rechts


thema 1 sprongschot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * hesjes als doel of keeper

regels

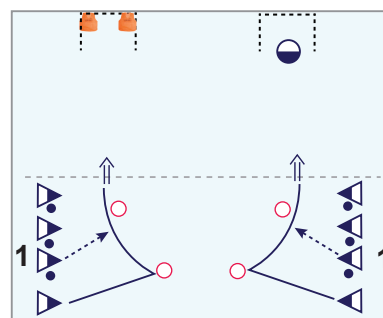
- afstand tot het doel ca. 6 meter
- binnen 3 pasen een sprongschot maken
- bij een score word je keeper

opdracht

start naar het paaltje, ga met een scherpe draai naar het doel en rondt na balontvangst af met een sprongschot

aandachtspunten

- scherpe richtingverandering bij het paaltje
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


thema 2 passeren na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

regels

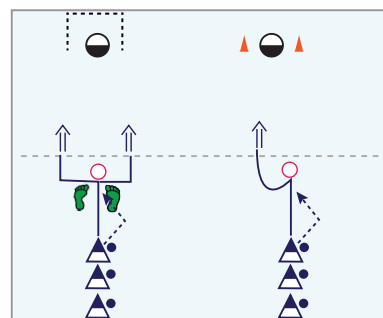
- schot uit stand

opdracht

na een stuit en 2-voetenlanding willekeurig passeren en afronden met een schot

aandachtspunten

- vanuit stand een stuit en 2-voetenlanding maken
- passeren naar links of rechts of ruggelings afdraaien
- weet vooraf al op welke manier je gaat passeren


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

regels

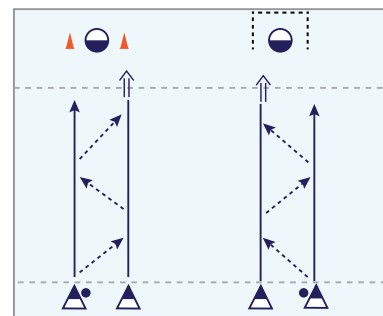
- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- bij een vangfout terug naar start

opdracht aanvallers

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- zo veel mogelijk met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

bal vangen