

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

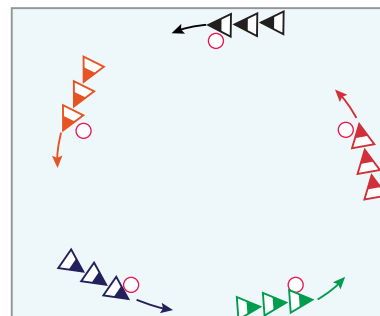
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte

opdracht verdediger

 recht voor de aanvaller
 blijven

opdracht aanvaller

de cirkel halen

regels

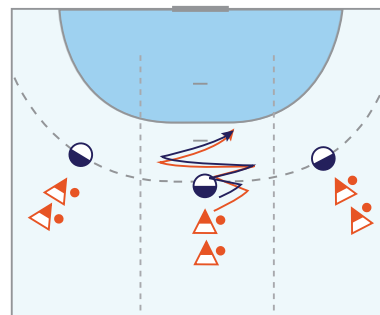
- binnen 5 seconden met je voet de cirkel aantikken
- na de aanval direct om-draaien en verdedigen

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- klemmen is niet toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de cirkel raken
- loopfout is toegestaan


thema 2 onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 2 ballen

opdracht

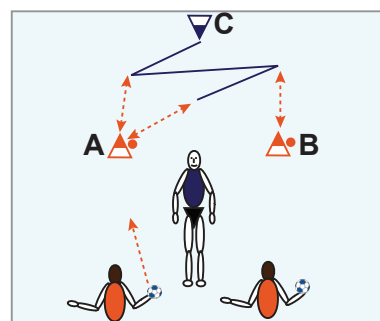
A en B spelen slecht geplaatste ballen naar C, C vangt de bal en speelt goed terug naar A en B

regels

- breng C in beweging
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

slecht geplaatste ballen:

1. links of rechts van C
2. hoog of laag voor C
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en hesjes in het doel

opdracht

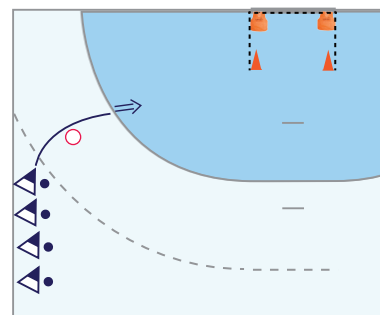
na de aanloop om het paaltje heen een sprongschot maken

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging
regel

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij