

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

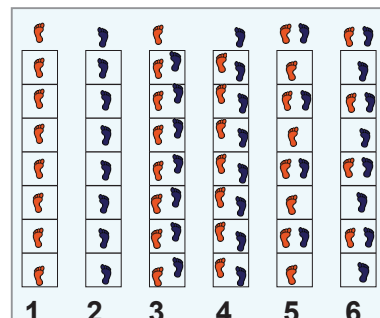
- * individueel
- * ladder(s)

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

oefeningen

1. hinken op linker been
2. hinken op rechter been
3. 2 voeten in met links beginnen
4. 2 voeten in met rechts beginnen
5. stap links - 2-voetenlanding
6. stap rechts - 2-voetenlanding


thema 1 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * pilon en hesje als doel

regels

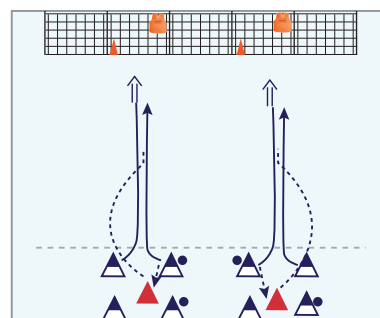
- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

opdracht

in balbezit komen en afronden met een schot tegen de pilon of het hesje

variatie

- verander de startpositie:
- * spreidstand
 - * met gezicht naar de trainer starten
 - * op je hurken zitten


thema 2 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * hesje een pilon als doel
- * speeltijd ca. 1 minuut

regel

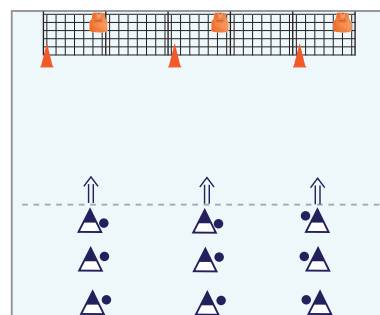
- steeds gooien van achter de lijn
- hesje raken = 1 punt en pilon raken = 2 punten

opdracht

raak een hesje of pilon

aandachtspunten

- je gooit met een strekwerp
- onderling wedstrijdje: welk 3-tal haalt de meeste punten?


thema 3 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * pilonnen en hesjes als doel
- * bepaal de afstand

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

opdracht aanval

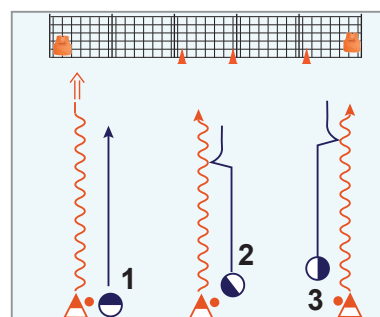
in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

aandachtspunt

- bepaal als verdediger wat de beste uitgangshouding is: 1, 2 of 3


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal vangen