

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

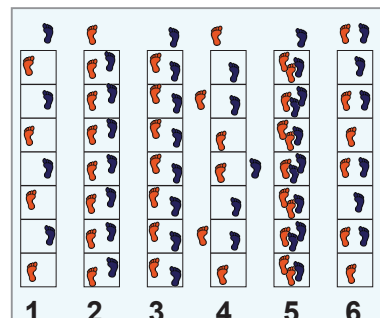
- * individueel
- * ladder(s)

regels

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

oefeningen

1. 1 voet in
2. 2 voeten in met links beginnen
3. 2 voeten in met rechts beginnen
4. in-in-uit
5. 3 voeten in
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


strekworp na schotdreiging

ca. 10 minuten

organisatie

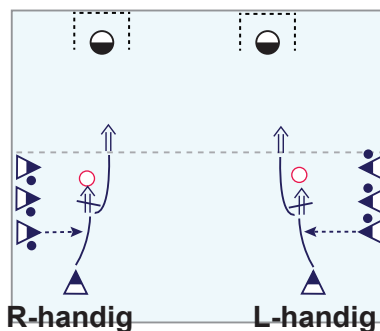
- * 4-tallen met 3 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doelen en keepers

regel

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen

verloop

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekwerp


samenspel 2 partijen met lijnen

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * lijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspelen met balontvangst in beweging

opdracht verdedigers

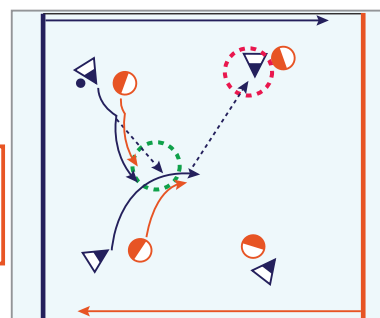
bal veroveren

regels

- een aanval heeft 1 stuit en geen dribbel
- in balbezit de lijn aantikken = punt en balbezit ander team
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

aandachtspunten

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

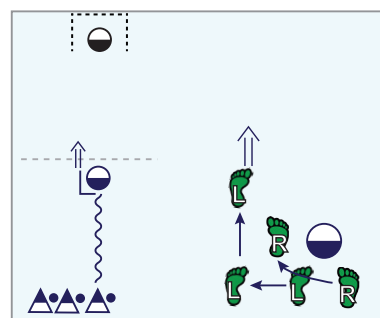
na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

regels

- als aanloop tippen en eindigen in 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt

- breng met een zwaai je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je 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:
bal heroveren