

dribbelcircuit

ca. 10 minuten

organisatie

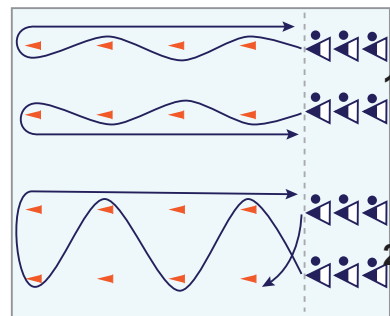
- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * 4 pilonnen per 3-tal

opdracht 1

dribbel in slalom om de pilonnen heen en rechtstreeks terug

opdracht 2

dribbel kruislings om de pilonnen heen en rechtstreeks terug


regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette

aandachtspunten

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon/paaltje en de bal is

1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte
- * aanspeelpunt

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de bal aan het aanspeelpunt wordt gegeven

regels

- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- loopfout is toegestaan
- de bal geven en niet aangooien

opdracht aanvaller

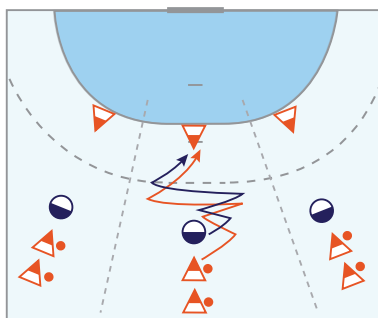
de verdediger passeren en de bal aan het aanspeelpunt geven

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact houden

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven


instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

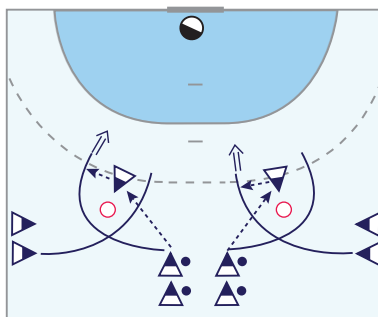
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * paaltje

opdracht

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

aandachtspunten

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


heupschot na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * verdediger
- * doelen en keeper

opdracht

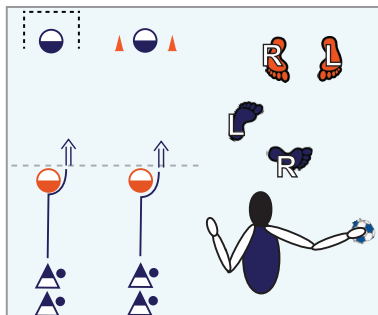
maak na een aanloop een heupschot om de verdediger heen

regels

- loopfout telt niet
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- de voetplaatsing is schuin en net buiten de voeten van de verdediger
- uitgangshouding van de arm is als een strekwerp


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen