

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

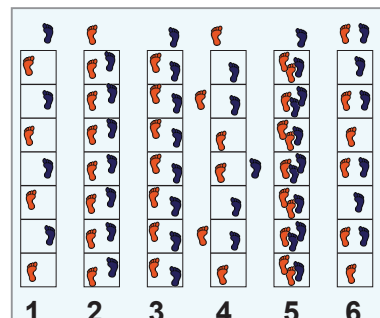
- * individueel
- * ladder(s)

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


oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

na balontvangst een stuit, passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

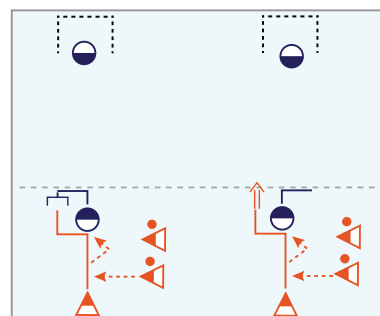
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- na balontvangst maak je een stuit
- bij een score blijf je aanvaller
- na een mislukt schot word je verdediger

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


strekworp met weerstand

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

je wordt door 2 spelers gehinderd, maar toch passeren en een doelpunt maken

opdracht verdedigers

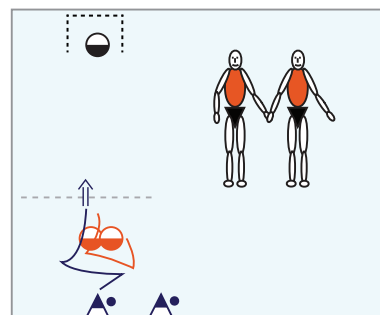
elkaar vasthouden en de loopweg van de aanvaller blokkeren

regels

- loopfout van de aanvaller telt niet
- de verdedigers houden elkaars hand vast

aandachtspunten

1. buitenom passeren is mogelijk
2. tussen de verdedigers door starten is ook mogelijk


passeren naar niet-schotarmkant na 1- of 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvaller

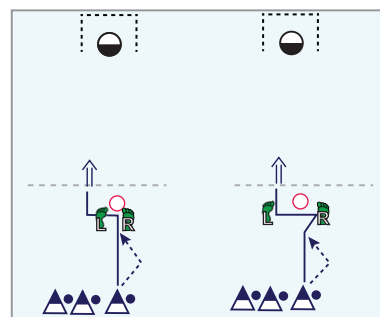
na een aanzet met stuit passeren naar niet-schotarmkant en afronden met een schot

regels

- na het oppakken van de bal binnen 3 passen afronden
- na een score word je keeper

aandachtspunten

- bij 2-benige landing de voeten tegelijk neerzetten
- bij 1-benige landing is de voetplaatsing buiten het paaltje


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen
- * stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 balontvangst in beweging