

tikspel met vrije balbezitter

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 1 tikker per 5 spelers
- * net zo veel ballen als tikkers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt

spelverloop

- de balbezitter is vrij
- de bal mag vrij worden samengespeeld
- * ben je getikt, dan neem je het hesje over en ben je de nieuwe tikker

onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 2 ballen
- * afstand ca. 1,5 meter

opdracht

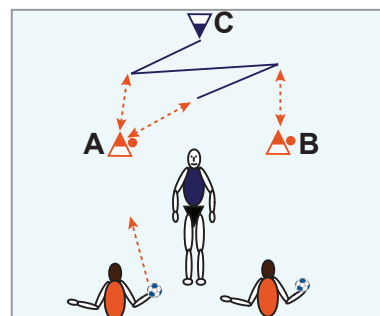
A en B spelen slecht geplaatste ballen naar C, C vangt de bal en speelt goed terug naar A en B

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


samenwerking 2-tal verdediging

ca. 10 minuten

met 1 aanspeelpunt
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 5-tallen of 6-tallen
- * 1 aanspeelpunt

opdracht aanval

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediging

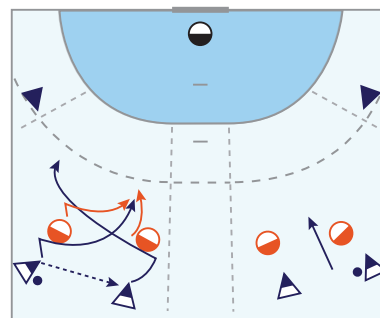
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

regels

- geen dribbel en stuit
- het aanspeelpunt is altijd speelbaar

aandachtspunten

- verdedigers steeds aan de balkant staan en steeds zowel de bal als de tegenstander zien
- frontaal contact met de balbezitter is toegestaan


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

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

regels

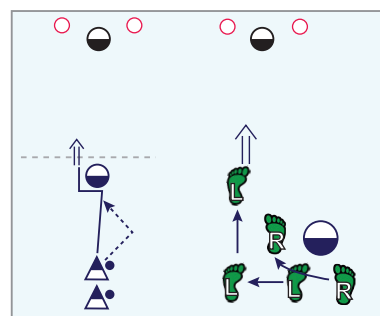
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt aanvaller

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger

aandachtspunt verdediger

- met gebogen armen de aanvaller tegenhouden


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:
de bal heroveren