

estafette

ca. 10 minuten

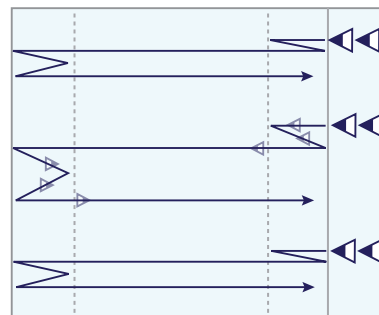
organisatie

- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

loopweg

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de start

schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doeltjes/pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

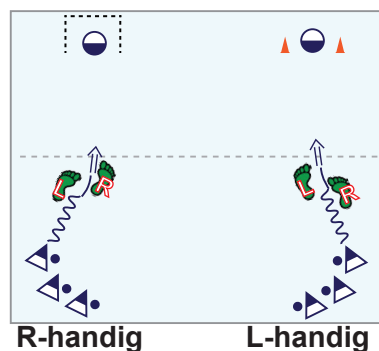
na een dribbel afronden met een schot op het doel met het verkeerde been voor

regels

- dribbel schuin richting doel
- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- bij het dribbelen komt de bal tot heuphoogte
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

na aanspelen en 2-voetenlanding
organisatie

- * 5-tallen met 3 ballen
- * verdediger
- * doel en keeper

opdracht

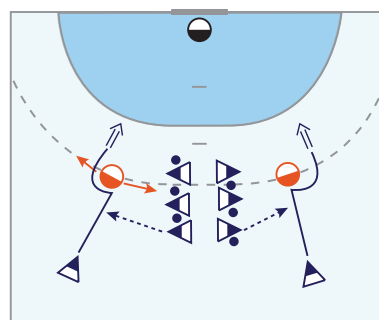
na balontvangst een 2-voetenlanding maken, ruggelings afdraaien naar links of rechts en afronden met een schot

regels

- na het gooien word je verdediger
- de 2-voetenlanding telt als nulpas als de bal in de sprong wordt gevangen

aandachtspunten

- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

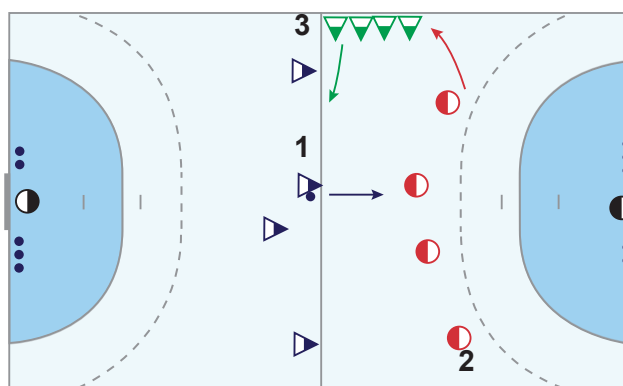
snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

rouleren

- * team 1 blauw start met de middenuit tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


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:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander