

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

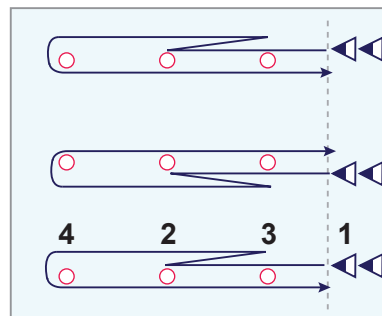
- * 2- of 3-tallen
- * 3 paaltjes, afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * start ook aan de linker kant van de paaltjes

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk het parcours afleggen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. omdraaien en terug naar paaltje 1
3. omdraaien en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start


thema 1
schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

na aanloop met tippen
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

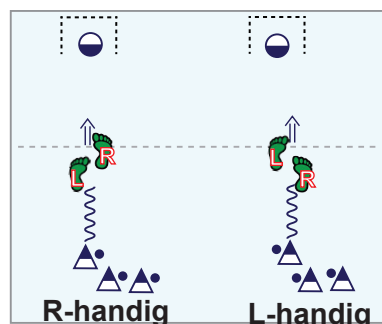
vanuit een aanloop met tippen een schot op het doel met je verkeerde been voor

regels

- in de aanloop dribbelen
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zo hard lopen dat je nog kan gooien
- na het vastpakken van de bal door blijven lopen


thema 2
passeren na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltjes als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

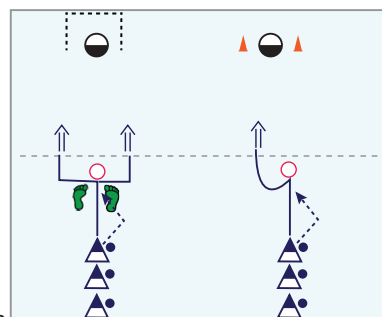
na een stuit en 2-voetenlanding willekeurig passeren en afronden met een schot

regels

- na de stuit de bal in de sprong vangen
- schot uit stand

aandachtspunten

- met 2 voeten tegelijk landen
- weet vooraf al op welke manier je gaat passeren
- passeren naar links of rechts of ruggelings afdraaien


thema 3
snelle tegenaanval - schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal

opdracht aanvallers

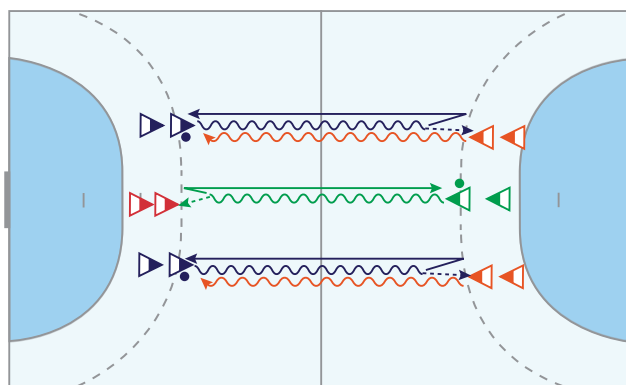
dribbel tot de 9-meter, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

regels

- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

aandachtspunten

- doorlopen tot de 9-meterlijn en dan afspeelen
- pas na balontvangst starten


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
initiatief met bal