

dribbelparcours

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen of 3-tallen, iedereen 1 bal
- * 4 hoepels voor iedere groep

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e hoepel is

opdracht 1

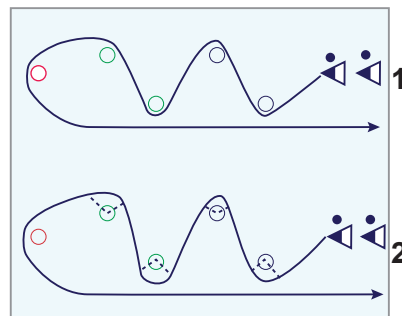
dribbel om de hoepels heen

opdracht 2

dribbel van hoepel naar hoepel en laat de bal in de hoepel 1 keer de grond raken

aandachtspunt

- dribbel met links en met rechts


thema 1 sprongschot na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen, iedereen 1 bal
- * pilonnen of doel met keeper

regels

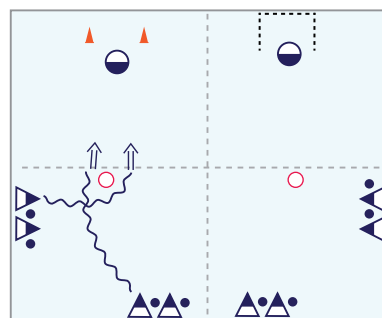
- schot vanaf ca. 7 meter
- na het schot aansluiten bij het andere rijtje
- na een doelpunt word je keeper

opdracht

na een aanloop met tippen een sprongschot maken

aandachtspunten

- zo snel tippen dat je nog goed kan springen
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

regels

- geen dribbel of stuit
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

opdracht aanvallers

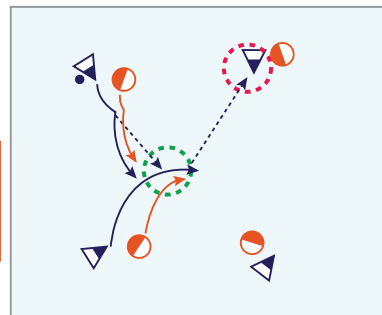
de bal samenspielen en in beweging de bal ontvangen

opdracht verdedigers

bal veroveren

aandachtspunten

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


thema 3 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * hesjes en pilonnen als doel

regels

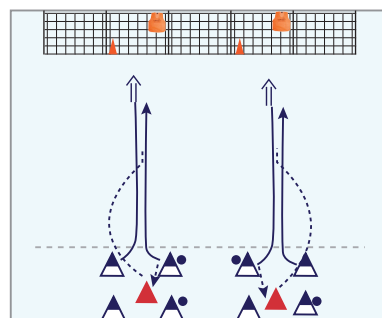
- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

opdracht

in balbezit komen en afronden met een schot tegen het doel

variatie

- verander de startpositie:
- * zitten
 - * met gezicht naar de trainer starten
 - * op je buik liggen


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:
aanspeelbaar zijn