

samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

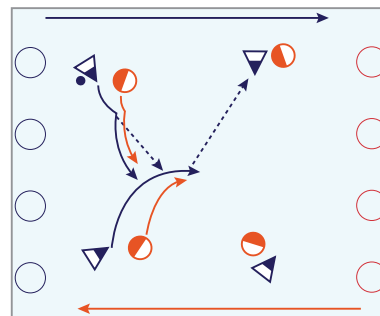
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

regels

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


thema 1 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

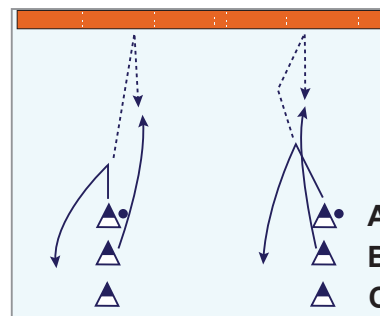
- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt C

mogelijkheden

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur

OPM
Maak het de ander lastig

thema 2 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen zonder bal
- * afgebakende speelruimte
- * afstand is 3 meter

opdracht verdediger

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

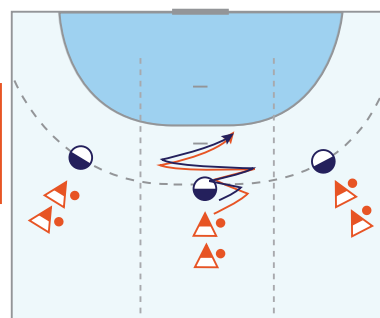
binnen 5 seconden met 1 voet de cirkel aanraken

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de cirkel aantikken


thema 3 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

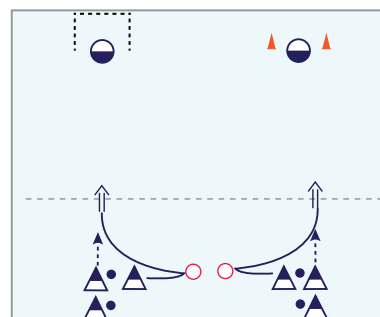
start naar het paaltje, maak een scherpe draai en zet in een boog aan richting doel; na balontvangst met een strekworp op het doel gooien

regels

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- je start direct nadat je de bal hebt gespeeld
- na balontvangst hooguit 3 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- de aanzet naar het paaltje is vrij
- van het paaltje richting doel zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- armhouding bij het schot


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:
positie ten opzichte van de tegenstander