

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

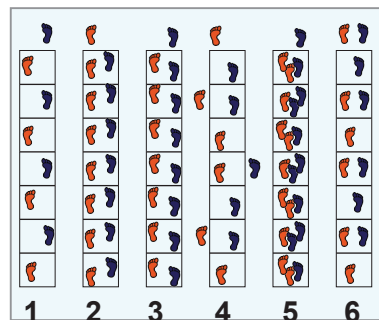
- * individueel
- * ladder(s)

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

oefeningen

1. 1 voet in
2. 2 voeten in met links beginnen
3. 2 voeten in met rechts beginnen
4. in-in-uit
5. 3 voeten in
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


thema 1 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

regels

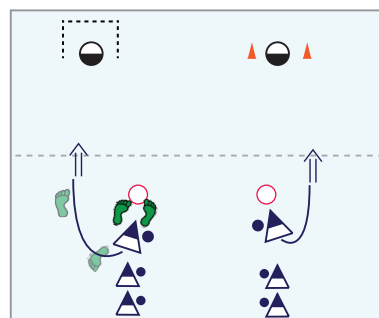
- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten rechtshandige speler

uit stand door ruggelings afdraaien het paaltje passeren en afronden met een schot op het doel

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien


thema 2 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

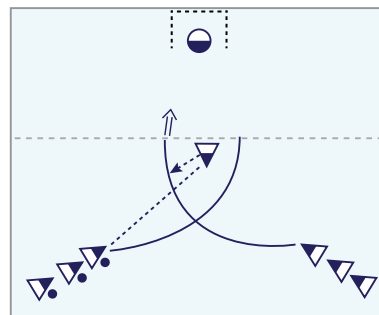
- * 6-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * pilonnen of doel
- * keeper

opdracht aanvallers

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediger

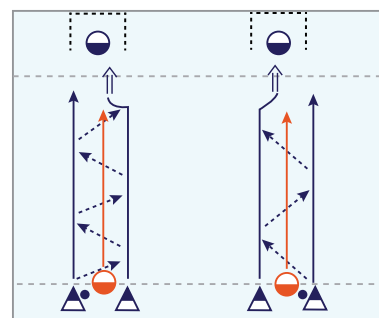
bal heroveren zonder contact

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- schot vanaf ca. 8 meter

aandachtspunten

- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen
- zijwaarts afspelen


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