

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

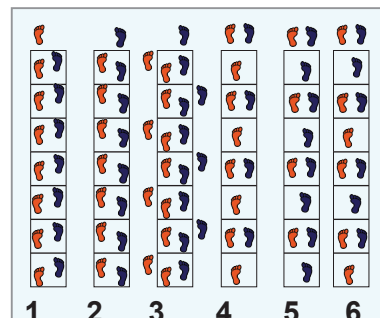
- * individueel
- * ladder(s)

regels

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

oefeningen

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


thema 1 met 1 hand de bal pakken / vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 3 ballen
- * doelen / eventueel keeper

regels

- de bal weggrollen als de schutter klaar staat
- na het vangen binnen 2 passen schieten

opdracht 1

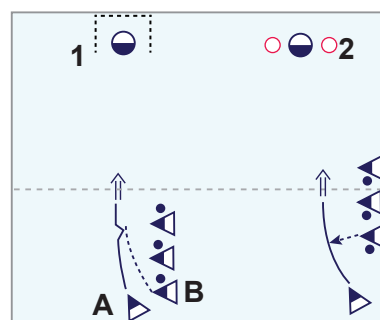
B rolt de bal weg, A pakt de bal met 1 hand op en schiet uit loop

opdracht 2

B speelt de bal naar A, A vangt de bal met 1 hand en schiet uit loop

aandachtspunten

- bij het oppakken van de bal al in schotpositie staan > rechtshandige speler met linker voet voor
- naast de bal zijn als je de bal oppakt


thema 2 bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied
- * herkenbare lummelen

regels aanvallers

- alleen aanspelen via de grond (stuitbal)
- aanvallers vrij bewegen binnen het gebied
- een oefentijd van ca. 1 minuut

opdracht aanvallers

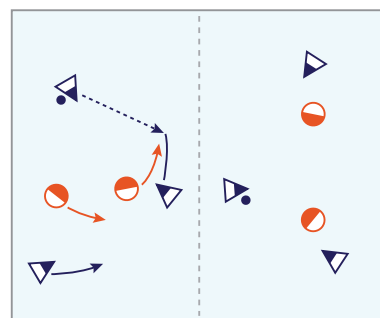
samenspelen

opdracht verdedigers

bal aanraken/onderscheppen of balbezitter tikken

regel verdedigers

- punt voor de verdedigers bij aanraken of veroveren van de bal en bij balbezitter tikken


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * paal, pilonnen en hesjes in het doel

regels

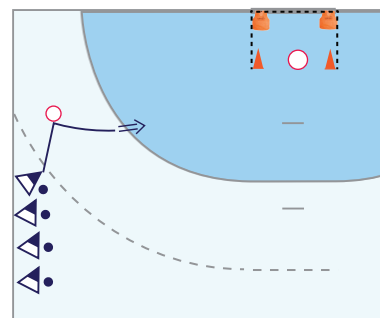
- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon of hesje raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

opdracht

aanzet naar buiten richting paaltje en de aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren