

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * loopweg van ca. 10 meter
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

 2 series na elkaar
 andere bewegingsvorm:
 hinken links - hinken rechts - 2-benige sprongen voorwaarts

thema 1 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * pilonnen/hesjes als doel
- * afstand ca. 5 meter

opdracht

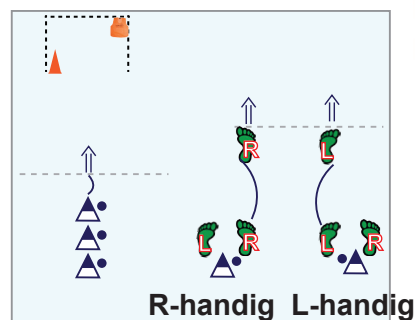
vanuit stand met het verkeerde been voor een pilon of hesje raken

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


thema 2 tienbal

ca. 10 minuten

accent verdediger: bal veroveren
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

zonder onderbreking 10 x samenspelen

opdracht verdedigers

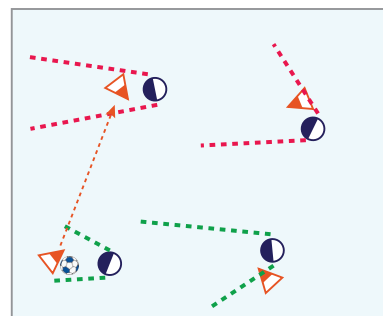
altijd de bal zien en in balbezit komen

regel

- geen dribbel of stuit
- 10 x samenspelen = 1 punt, de aanval speelt door

accent

- verdedigers zo staan dat je de bal ziet en tegelijk je tegenstander ziet
- zo veel afstand houden dat je de bal kan onderscheppen


thema 3 sidestep uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * **2 paaltjes** als verdediger
- * doel en keeper

opdracht

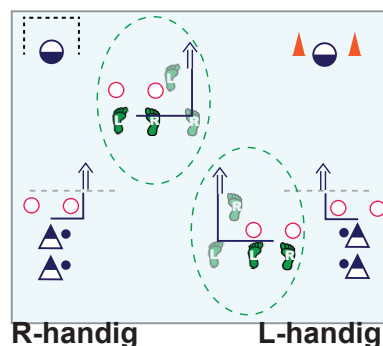
vanuit kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp uit stand

regels

- je mag de paaltjes niet raken
- na een doelpunt word je keeper
- * afstand tot het doel ca. 5 meter

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit uit stand


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:
als aanvaller altijd de bal zien