

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. 3 voeten in
5. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding
6. 2 x hink links - 2-voetenlanding - 2 x hink rechts - 2-voetenlanding


thema 1 strekwrorp na aanloop met dribbelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 3 ballen
- * doel en keeper
- * afstand tot het doel bedraagt 5 meter

regels

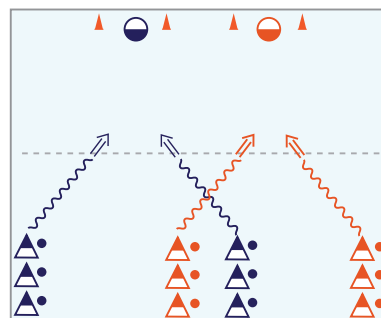
- aanloop met dribbelen
- na het gooien sluit je aan bij het andere rijtje

opdracht

gooi na een aanloop en raak een pilon of hesje

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- na de aanloop mag je even stilstaan voordat je gooit


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

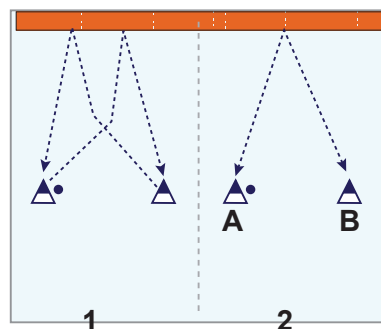
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

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

mogelijkheden

1. samenspelen met een stuit
2. samenspelen rechtstreeks
3. maak het elkaar lastig om te vangen


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel
- * keeper

regels

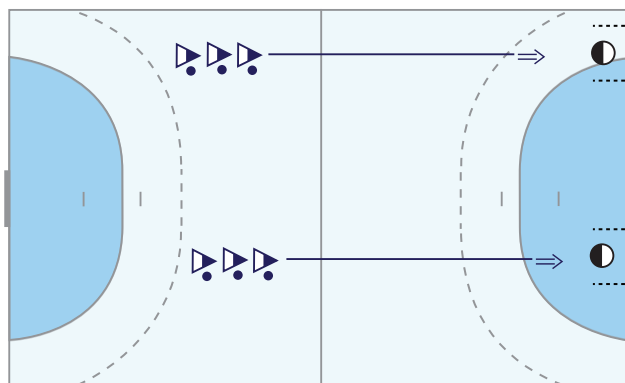
- bij een doelpunt word je keeper
- schot vanaf ca. 5 meter

opdracht

recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- schot uit de loop


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 verdediger altijd de bal zien