

loopvormen met opdracht

ca. 10 minuten

organisatie

- * hele groep in afgebakende ruimte

regels

- looppas vrij over het veld betekent willekeurig lopen en niet in rondjes
- kijk goed uit, zorg dat je nooit tegen een ander aan loopt

opdracht

in looppas vrij rondlopen en op iedere opdracht zo snel mogelijk reageren

mogelijke opdrachten

- hinkelen
- huppelen
- met 2 handen de grond aantikken
- lopen met knieheffen
- met een 2-benige afzet opspringen
- 3 x een spreid-sluitsprong maken
- lopen met billentikken
- lopen met armzwaai

thema 1 links- en rechtshandig tippen in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

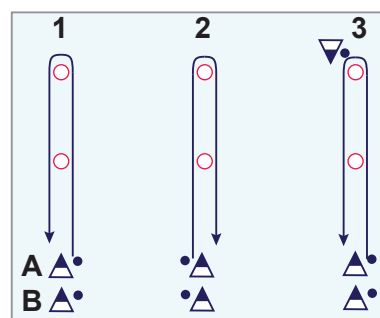
- * afgebakende loopweg
- * 2-tallen, iedereen een bal

opdracht

1. heen en terug tippen met rechts
2. heen en terug tippen met links
3. heen tippen met rechts en terug tippen met links

regels

- B vertrekt als A bij het tweede paaltje is


thema 2 tienbal 3:3 accent: aanspeelbaar zijn

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

zonder onderbreking 10 x samenspelen

opdracht verdedigers

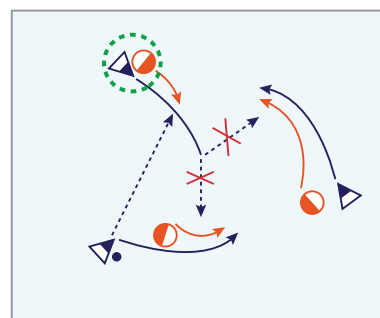
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 10 x zonder onderbreking spelen = 1 punt
- daarna speelt de aanval door

accenten

- aanvallers altijd de bal zien
- aanvallers altijd in beweging zijn


thema 3 sidestep na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * pilon als verdediger
- * doel en keeper

opdracht

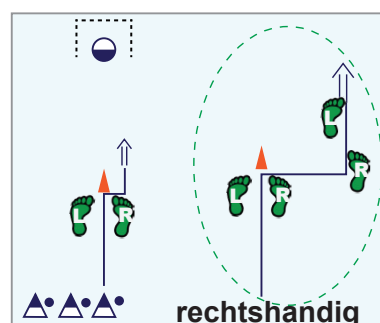
na een aanloop en 2-voetenlanding passeren met een sidestep en afronden met een strekwerp

regels

- in de aanloop naar de 2-voetenlanding mag je een loopfout maken
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- met 2 voeten tegelijk neerkomen
- de 2-voetenlanding met de voeten op schouderbreedte
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een pas recht naar voren


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:
 initiatief met bal