

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

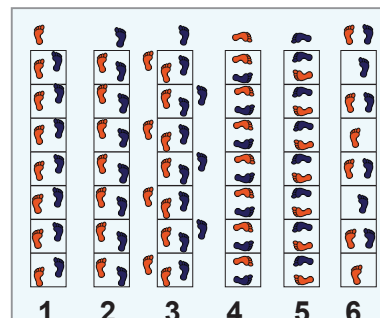
- * individueel
- * ladder(s)

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 (links-rechts-links)
4. 2 voeten in met links beginnen zijwaarts
5. 2 voeten in met rechts beginnen zijwaarts
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voeten-landing


strekworp met weerstand

ca. 10 minuten

organisatie

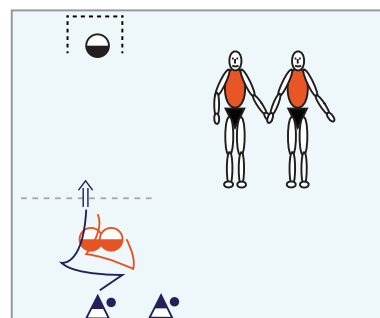
- * afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

je wordt door 2 spelers gehinderd, maar toch passeren en een doelpunt maken

opdracht verdedigers

elkaar vasthouden en de loopweg van de aanvaller blokkeren


regels

- loopfout van de aanvaller telt niet
- de verdedigers houden elkaars hand vast

aandachtspunten

1. buitenom passeren is mogelijk
2. tussen de verdedigers door starten is ook mogelijk

samenspel 2 partijen met lijnen

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

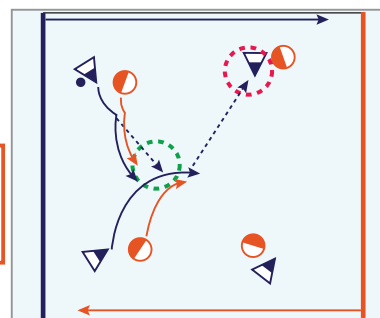
- * afgebakend speelveld
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * lijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspelen met balontvangst in beweging

opdracht verdedigers

bal veroveren


regels

- een aanval heeft 1 stuit en geen dribbel
- in balbezit de lijn aantikken = punt en balbezit ander team
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

aandachtspunten

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent

sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

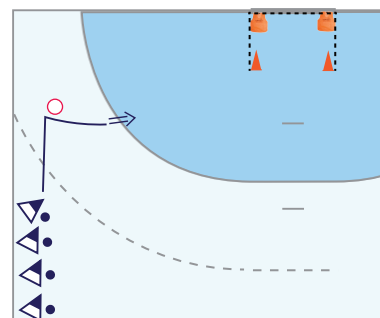
aanzet naar buiten (om het paaltje heen) en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- een pilon of hesje raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop naar het paaltje
- 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

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien