

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

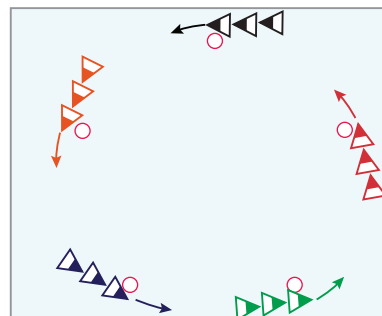
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsover 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


sprongschot met 2-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen
- * doelen, pilon en hesje
- * eventueel keeper

opdracht

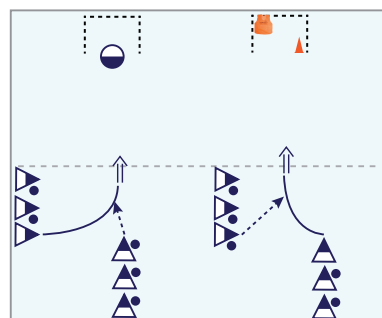
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst met 2-benige afzet een sprongschot maken

regels

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de afzet is met 2 voeten naast elkaar


passeervariatie met aanspeelpunt

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doelen en keepers

opdracht

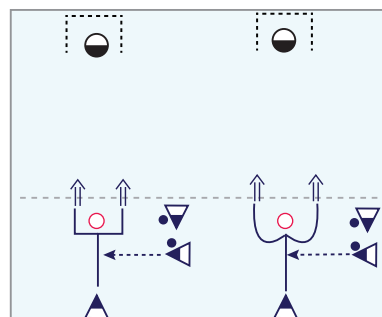
na balontvangst het paaltje passeren en afronden met schot op het doel

regels

- na balontvangst stoppen in 2-voetenlanding
- passeervariatie binnen 3 passen
- geen stuit of dribbel
- **na het schot word je aanspeelpunt**

aandachtspunten

- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- voor de landing al weten op welke manier je gaat passeren
- passeervariaties zijn sidestep ("verkeerde" kant) - ruggelings afdraaien


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

regels

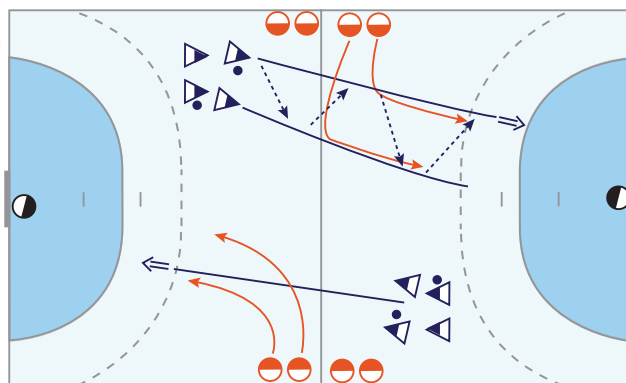
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


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