

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

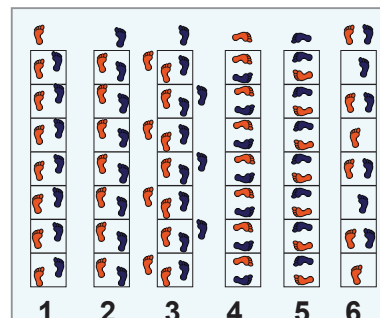
- * individueel
- * ladder(s)

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-voetenlanding


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

regels

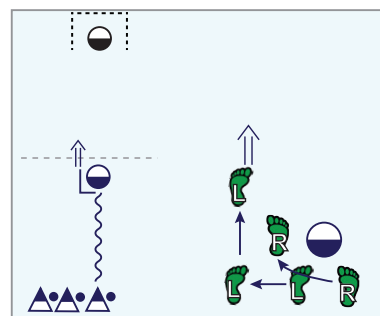
- als aanloop tippen en eindigen in 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

opdracht

na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

aandachtspunt

- breng met een zwaai je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je schot


bal onderscheppen 4:3

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 aanvallers en 3 verdedigers
- * wisselen na ca. 1 minuut

opdracht aanval

positiegebonden samen-spelen

opdracht verdediging

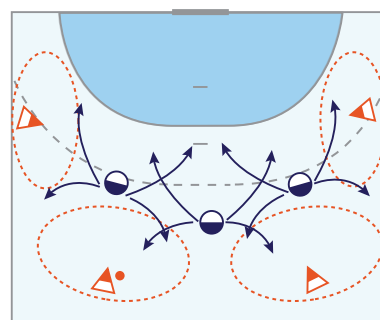
in balbezit komen

regels

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

aandachtspunten

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


snelle tegenaanval - schakelen
organisatie

- * 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

opdracht aanvallers

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

opdracht verdedigers

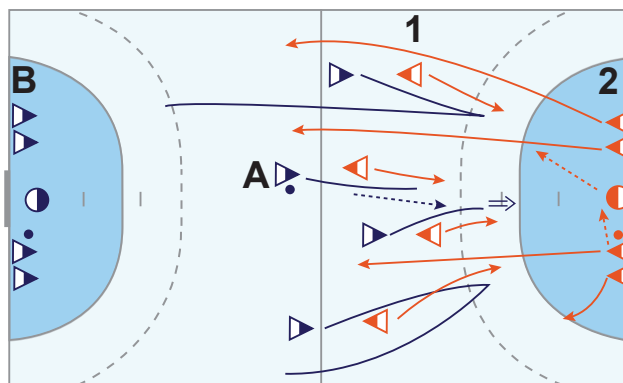
snel terug van aanval naar verdediging

regel

- de nieuwe groep start na een doelpoging en geeft de bal aan de eigen keeper

uitvoering

- team blauw A valt aan en team oranje 1 verdedigt
- na een doelpoging wordt team blauw A verdediging en team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper, gaat in de aanval krijgt de bal snel aangespeeld


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 de bal vangen