

estafette met voorwerpen

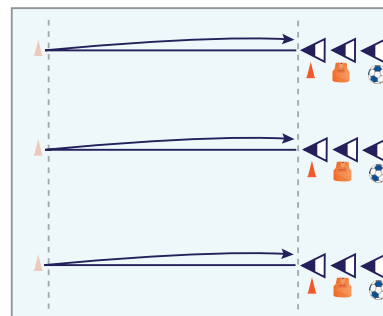
ca. 10 minuten

organisatie

- * 2- of 3-tallen ieder met 1 voorwerp
- * loopweg en afstand zelf aangeven
- * mogelijke voorwerpen: bal - hesje - pilon - touw - hoepel

opdracht

breng na elkaar je voorwerp naar de overkant en haal die daarna ook weer op


schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doeltjes/pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

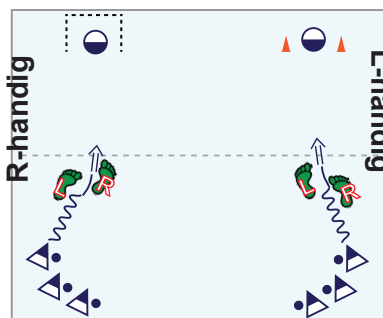
na een dribbel afronden met een schot op het doel met het verkeerde been voor

regels

- dribbel schuin richting doel
- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- dribbelen tot heuphoogte
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


samenspel 2 partijen / tienbal

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 teams van max. 5 spelers

opdracht aanval

in beweging samenspelen

opdracht verdediging

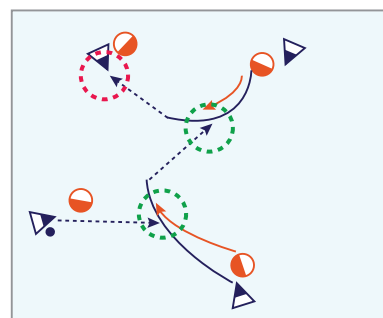
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- bal stilstaand vangen = bal voor de tegenpartij

puntentelling

- 10 x zonder onderbreking samenspelen = 1 punt / je houdt balbezit


snelle tegenaanval - schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

opdracht verdedigers

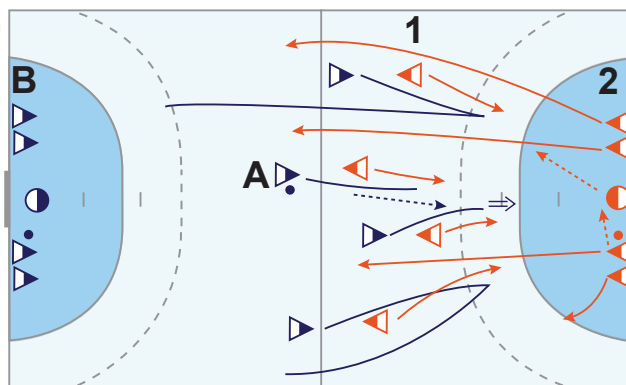
snel terug van aanval naar verdediging

regels

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

uitvoering

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


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:
initiatief met bal