

dribbelcircuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * steeds 2 naast elkaar tegelijk vertrekken

opdracht 1

dribbel in slalom om de pilonnen heen en om het paaltje

opdracht 2

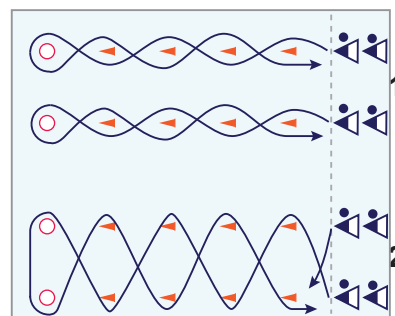
dribbel kruislings om de pilonnen heen en om het paaltje

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette

aandachtspunten

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon en de bal is


loopschot / verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

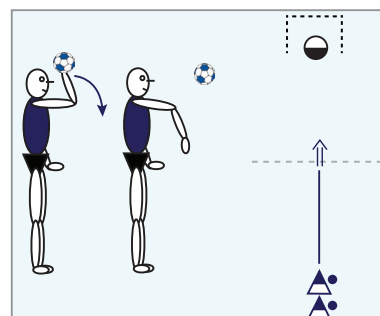
schot uit loop met onderarmbeweging en "verkeerde" been voor

regels

- loopfout is toegestaan
- je loopt zo snel aan dat je nog goed kan gooien

aandachtspunten

- altijd je elleboog zien
- in de uitgangshouding is de bovenarm horizontaal en de hand met de bal op hoofdhoogte voor je


bal onderscheppen 5:4

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanval

positiegebonden samen-spelen

opdracht verdediging

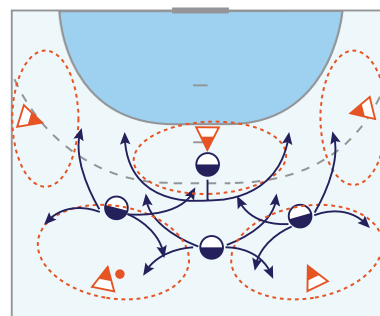
in balbezit komen

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


passeervariatie met verdediger na 1- of 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * verdediger, doel en keeper

opdracht aanvaller

na een dribbelende aanzet de verdediger passeren en afronden met schot

opdracht verdediger

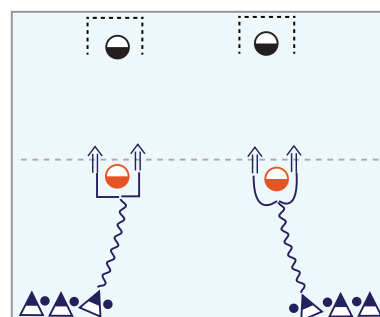
door zijwaarts bewegen voor de aanvaller blijven

regels

- na het oppakken van de bal binnen 3 passen afronden
- verdediger beweegt alleen zijwaarts

passeervariaties

- sidestep
- sidestep naar niet-schotarmkant
- ruggelings afdraaien


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