

samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

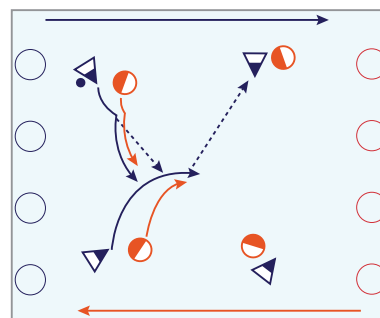
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

regels

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


strekworp na schijnpass

ca. 10 minuten

met verdediger
organisatie

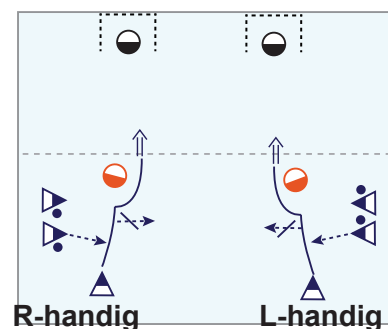
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel of pilonnen als doel
- * keepers

verloop

- na balontvangst binnen 3 passen een afspeelbeweging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp

regels

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen
- na het schot word je verdediger


instarten zonder bal met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen
- * doel en keeper
- * paaltje

opdracht

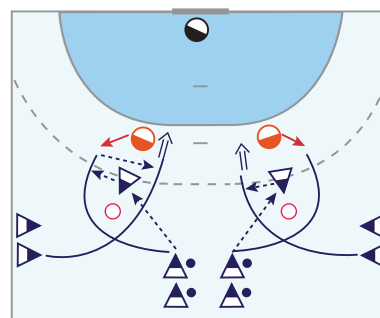
op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld speelt af of rondt af met een schot op het doel

regels

- na balontvangst afspelen als de verdediger voor je staat
- anders schot op het doel

aandachtspunten

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet op het doel schiet wordt het nieuwe aanspeelpunt


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

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

regels

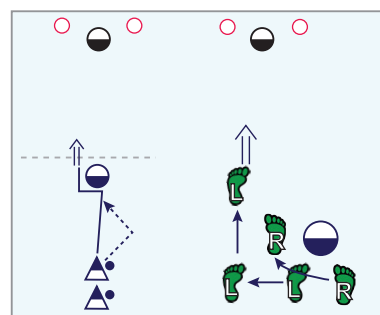
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt
aanvaller

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger

aandachtspunt
verdediger

- met gebogen armen de aanvaller tegenhouden


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:

handelingsnelheid