

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

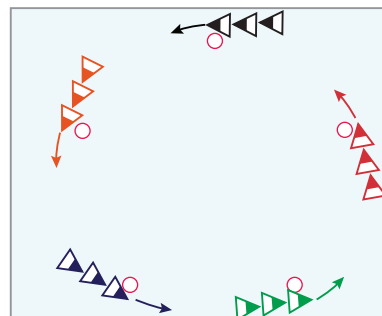
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

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

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

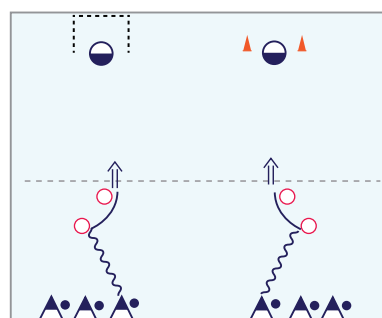
dribbel naar het paaltje en pak de bal op, maak een scherpe draai, zet in een boog aan richting doel en rondt af met een strekwoop op het doel

regels

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- je start als de ruimte vrij is
- na oppakken van de bal hooguit 3 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- de dribbel is recht naar het paaltje
- van het paaltje richting doel zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- armhouding bij het schot


thema 2 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * paaltje, pilonnen en hesjes in het doel

opdracht

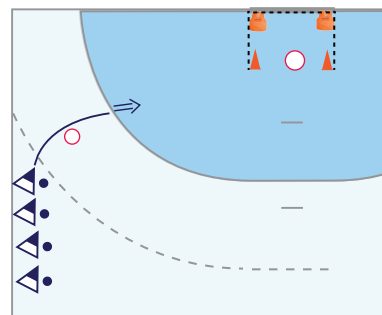
na een aanloop een sprongschot maken

regels

- het paaltje mag je niet raken
- pilon of hesje raken is 1 punt
- als iedereen heeft geschoten ga je de bal ophalen
- loopfout is toegestaan

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen
- je gooit de bal in de verre hoek tegen de pilon of het hesje aan


thema 3 sidestep na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

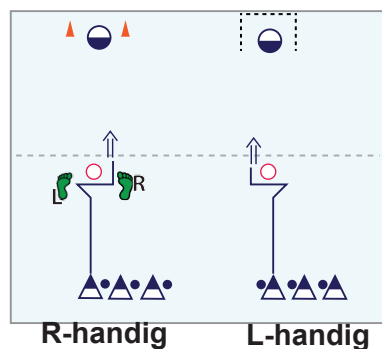
na een aanloop en 1-benige landing met een sidestep passeren en afronden met schot

regels

- in de aanloop is een loopfout toegestaan
- schot uit stand

aandachtspunten

- de 1-benige landing buiten het paaltje zetten
- grote pas recht opzij om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
handelingsnelheid