

samenspel 2 partijen met doelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams
- * 1 of meer ballen
- * veld zonder cirkels

opdracht aanvallers

de bal samenspelen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

regels

- scoren door de bal te koppin
- over de achterlijn = 1 punt
- in het doel = 2 punten
- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

thema 1 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen zonder bal
- * afgebakende speelruimte
- * afstand is 3 meter

opdracht verdediger

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

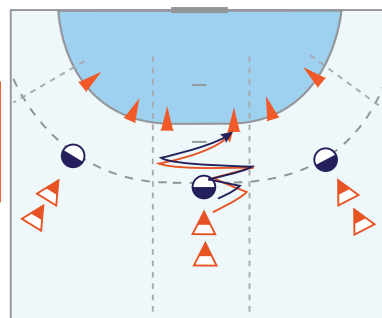
binnen 5 seconden met 1 voet een pilon aanraken

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de cirkel aantikken


thema 2 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

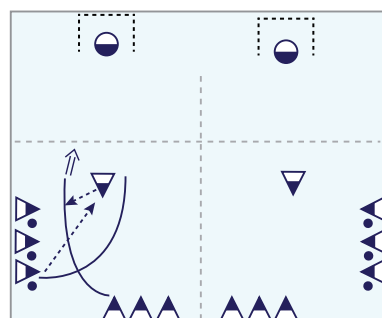
- * 6-tallen met 3 ballen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

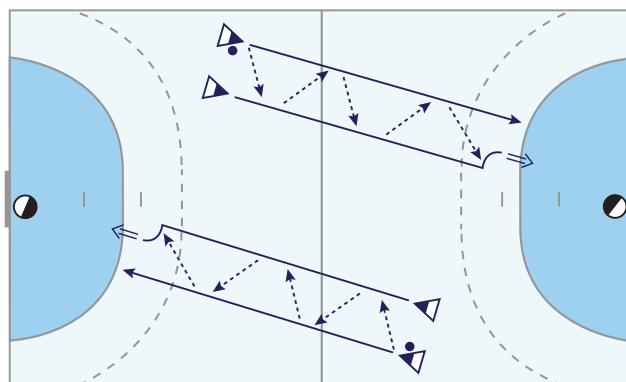
- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

richting doel samenspelen en afronden met een schot

aandachtspunten

- met het gezicht richting doel lopen
- zijwaarts afspelen
- schot uit loop of sprongschot


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:
 in de verdediging altijd de bal zien