

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

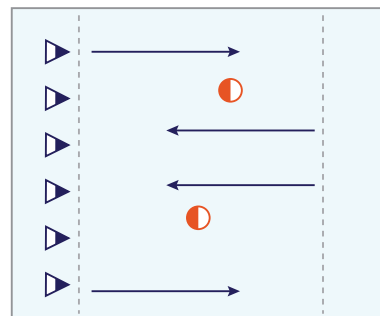
- * een afgebakend gebied
- * lopers vertrekken op eigen initiatief
- * 1 of 2 spelers in het veld als tikker

opdracht lopers

naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken


thema 1 ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

opdracht

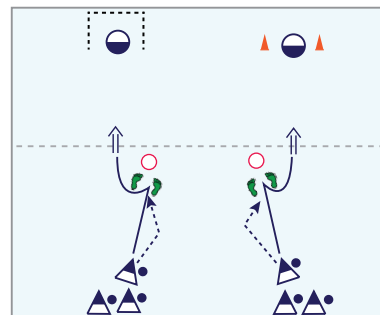
vanuit stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien naar links of rechts

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien
- zo veel mogelijk rechtop blijven

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper


thema 2 bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied
- * herkenbare lummels

opdracht aanvallers

samenspielen

opdracht verdedigers

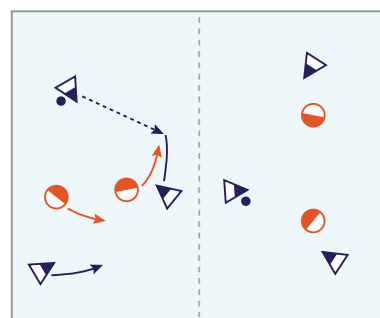
bal aanraken/onderscheppen of balbezitter tikken

regels

- alleen aanspelen via de grond (stuitbal)
- aanvallers vrij bewegen binnen het gebied
- 3-secondenregel toepassen
- een oefentijd van ca. 1 minuut

nog meer regels

- aanraken of veroveren van de bal = punt voor de verdedigers
- balbezitter tikken = punt voor de verdedigers


thema 3 snelle tegenaanval / schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal

opdracht

dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

regels

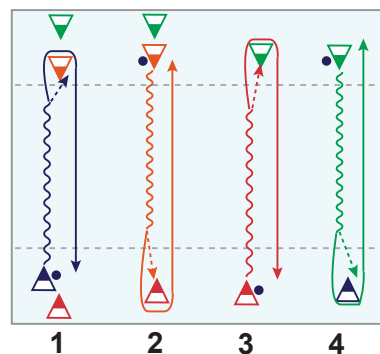
- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- ga achter de nieuwe aanvaller langs
- de nieuwe aanvaller pas na balontvangst starten
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

aandachtspunten

- doorlopen tot de lijn, dan afspelen en achterlangs gaan bij de nieuwe aanvaller

verloop

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien