

ladderoefeningen

ca. 10 minuten

organisatie

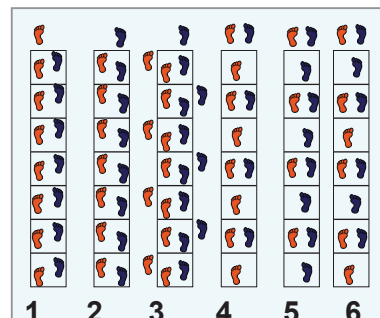
- * individueel
- * ladder(s)

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

oefeningen

1. 2 voeten in met links beginnen
2. 2 voeten in met rechts beginnen
3. in-in-uit
4. stap links - 2-voetenlanding (hinkelen)
5. stap rechts - 2-voetenlanding (hinkelen)
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


thema 1 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper
- * bepaal de afstand

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

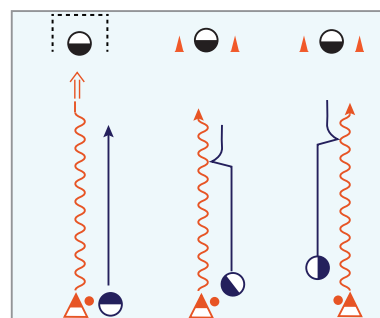
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- bepaal als verdediger wat de beste uitgangshouding is: 1, 2 of 3


thema 2 onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 2 ballen
- * afstand ca. 1,5 meter

opdracht

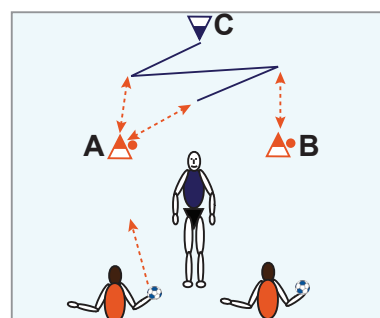
A en B spelen slecht geplaatste ballen naar C, C vangt de bal en speelt goed terug naar A en B

regels

- breng C in beweging
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

slecht geplaatste ballen:

1. links of rechts van C
2. hoog of laag voor C
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


thema 3 sprongschot met 2-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, iedereen 1 bal
- * doel of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

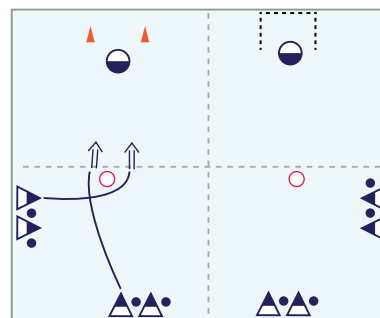
na een aanloop om het paaltje heen afronden met een sprongschot met 2-benige afzet op het doel

regels

- na het gooien sluit je aan bij het andere rijtje
- loopfout telt niet
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

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