

slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

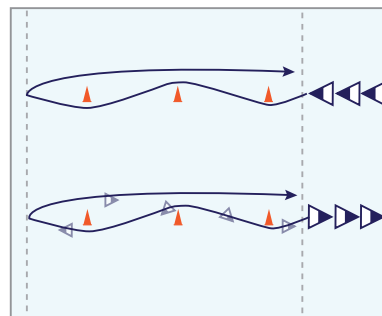
- * 3-tallen
- * loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- * 3 pilonnen in de baan
- * nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is

opdracht 1

op de heenweg slalom en op de terugweg buitenlangs

opdracht 2

op de heenweg achterwaarts beginnen, bij het tweede paaltje draaien en voorwaarts verder op de terugweg buitenlangs


thema 1 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2-tallen met 1 bal
- * pilon en hesje als doel

opdracht

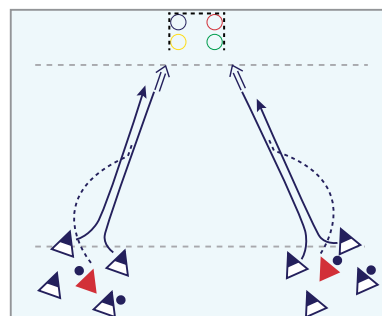
in balbezit komen en afronden met een schot door een hoepel

regels

- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

variatie

- verander de startpositie:
 - * spreidstand
 - * met gezicht naar de trainer starten
 - * op je hurken zitten


thema 2 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

aanvaller A passeert de verdediger, krijgt de bal van aanspeelpunt B terug en schiet op het doel

regels

- verdedigen buiten de 9-m.
- klemmen niet toegestaan

opdracht verdediger

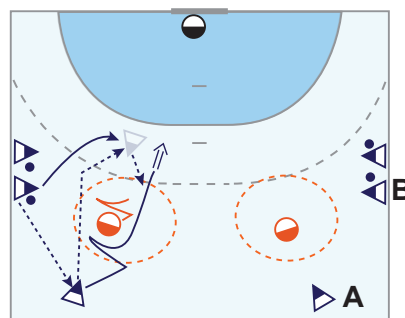
voor aanvaller A blijven en voorkomen dat de aanvaller wordt aangespeeld

verloop

- * B speelt naar A en start
- * A speelt naar B en passeert

aandachtspunten

- de verdediger is alleen verantwoordelijk voor aanvaller A
- aanvaller A kan in actie komen als aanspeelpunt B de bal heeft


thema 3 sprongschot na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel of pilonnen als doelpaal
- * keeper

opdracht

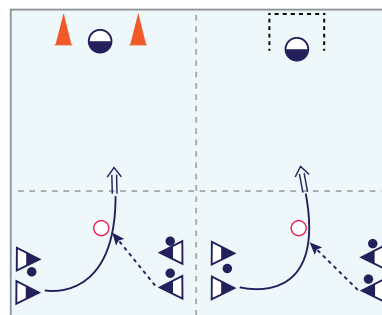
na balontvangst in beweging afronden met een sprongschot op het doel

regels

- na het gooien sluit je aan bij het andere rijtje
- binnen 3 pas tot schot komen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste passen richting doel maken
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal vangen