

spel: Joris en de draak

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

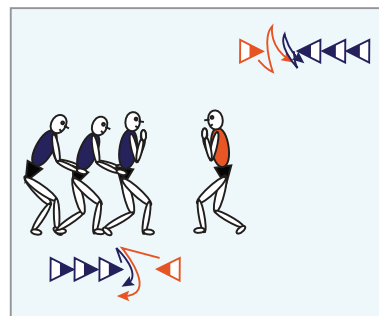
spelverloop

3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast
 1 tikker staat voor het 3-tal

regels

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen

doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt


thema 1 sidestep na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

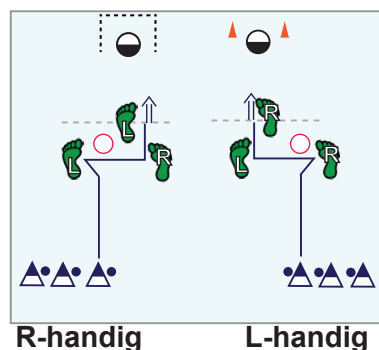
na een aanloop en landing op 1 been met een sidestep
 passeren en afronden met schot op het doel

regels

- aanloop en landen op 1 voet
- loopfout is toegestaan
- sidestep binnen 3 passen

aandachtspunt

- zet de landingspas naast het paaltje
- maak een grote stap opzij en een stap naar voren voor je schot


thema 2 samenspel 2 partijen met lijnen

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * lijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspelen met
 balontvangst in beweging

opdracht verdedigers

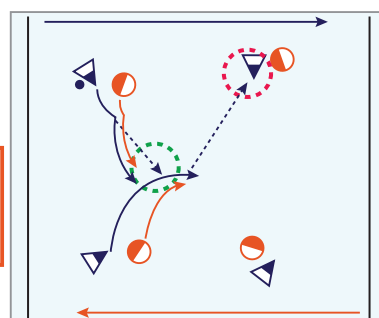
bal veroveren

regels

- een aanval heeft 1 stuit en geen dribbel
- in balbezit de lijn aantikken = punt en balbezit ander team
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

aandachtspunten

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


thema 3 snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

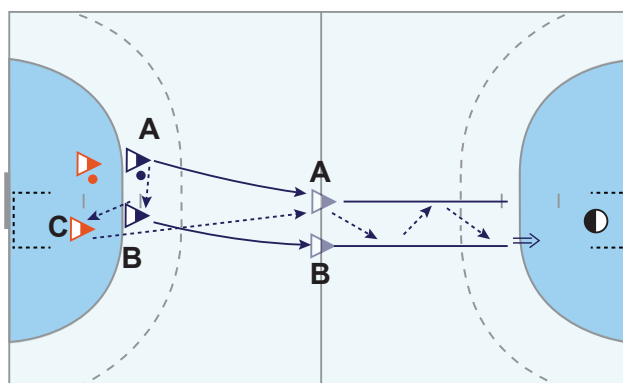
- * 2-tallen
- * keepers

opdracht

snelle middenuit nemen en tot
 schot komen

verloop

- A speelt naar B en start naar de middenlijn
- B speelt naar C en start naar de middenlijn
- C speelt A aan op de middenlijn
- A en B spelen samen en ronden af


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:
 positie ten opzichte van de tegenstander