

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

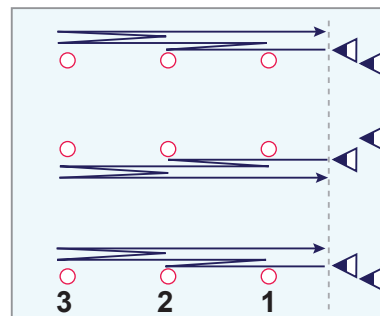
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen
- * als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


thema 1 strekwoorp na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

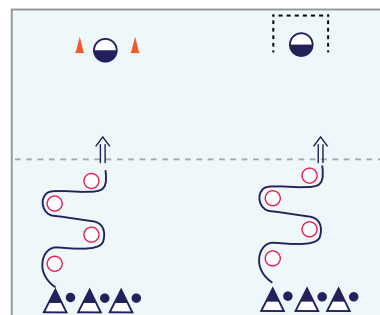
na een aanloop met tippen afronden met een schot op het doel

regels

- bij het tippen wisselen van hand
- je gooit zo hard mogelijk
- je gooit uit loop
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- hoe sneller je kunt dribbelen des te beter het is
- maar: zo snel dribbelen dat je links en rechts kan afwisselen
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


thema 2 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 tegen de pilon of het hesje

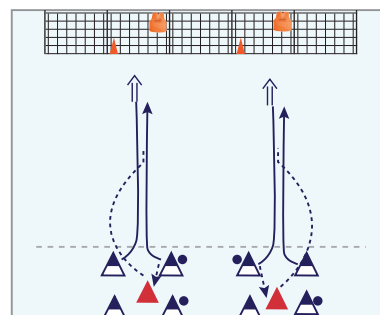
regels

- 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 3 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * verdediger
- * doel en keeper

opdracht

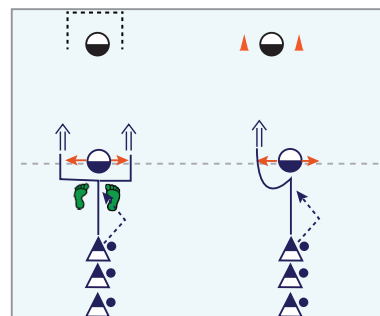
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

regels

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- na de stuit de bal in de sprong vangen en met 2 voeten tegelijk landen
- schotvarianties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


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:
handelingsnelheid