

estafette

ca. 10 minuten

organisatie

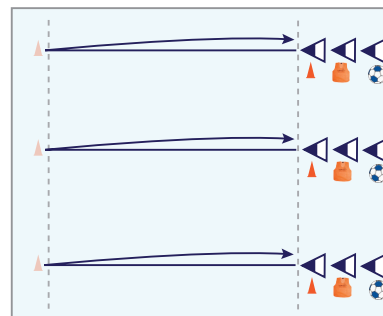
- * 3- of 4-tallen met verschillende voorwerpen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven

opdracht

breng de voorwerpen na elkaar naar de overkant en haal ze daarna na elkaar ook weer terug

voorwerpen kunnen zijn

bal / hesje / pilon / hoepel /


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

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

regel

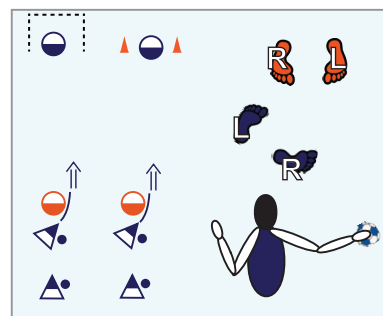
- na het schot word je verdediger

opdracht

maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


samenwerking 2-tallen

ca. 10 minuten

in de verdediging
organisatie

- * afgebakend gebied
- * 6-tallen met 2 ballen
- * paaltje en pilon als doel

regels

- geen dribbel of stuit
- na iedere aanval wisselen van taak

opdracht aanvallers

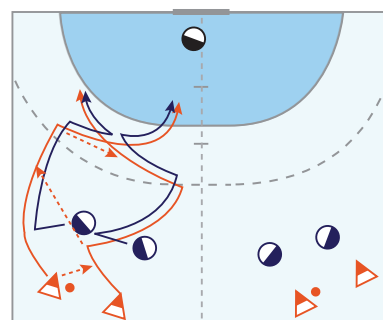
samenspelen en afronden met een schot op het doel

opdracht verdedigers

in balbezit komen door een goede opstelling en eventueel overgeven en overnemen van aanvallers

aandachtspunt verdedigers

- altijd de bal zien en je eigen tegenstander zien


sidestep naar "verkeerde" kant

ca. 10 minuten

na 1-benige landing
organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

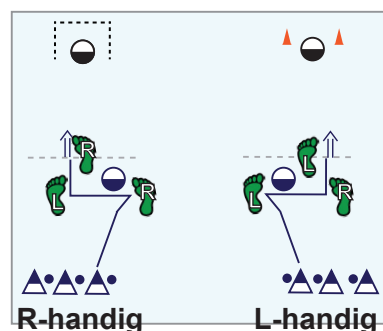
na een aanloop en landing op 1 been met een sidestep naar niet-schotarmkant passeren en afronden met schot over het "verkeerde" been op het doel

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


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

handelingssnelheid