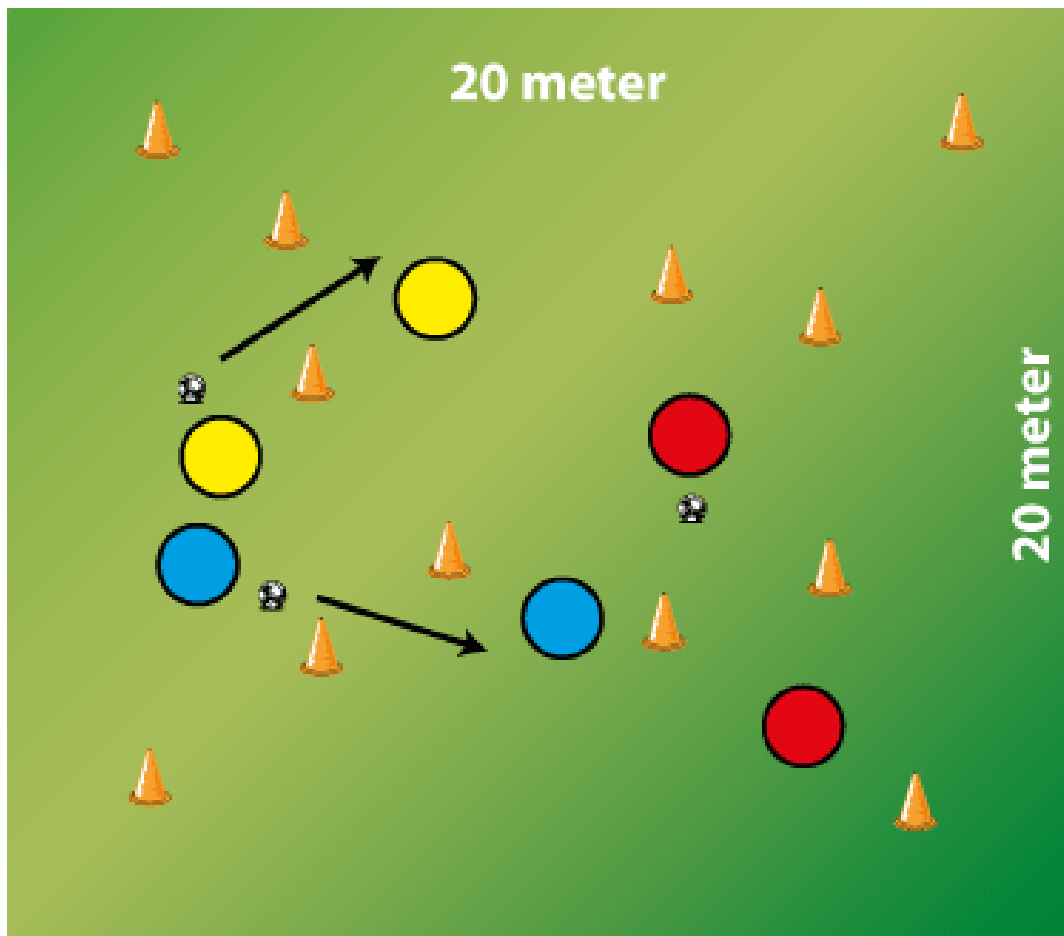


Dribbelen en passen door doeltjes

Oefenstofnummer: 1491

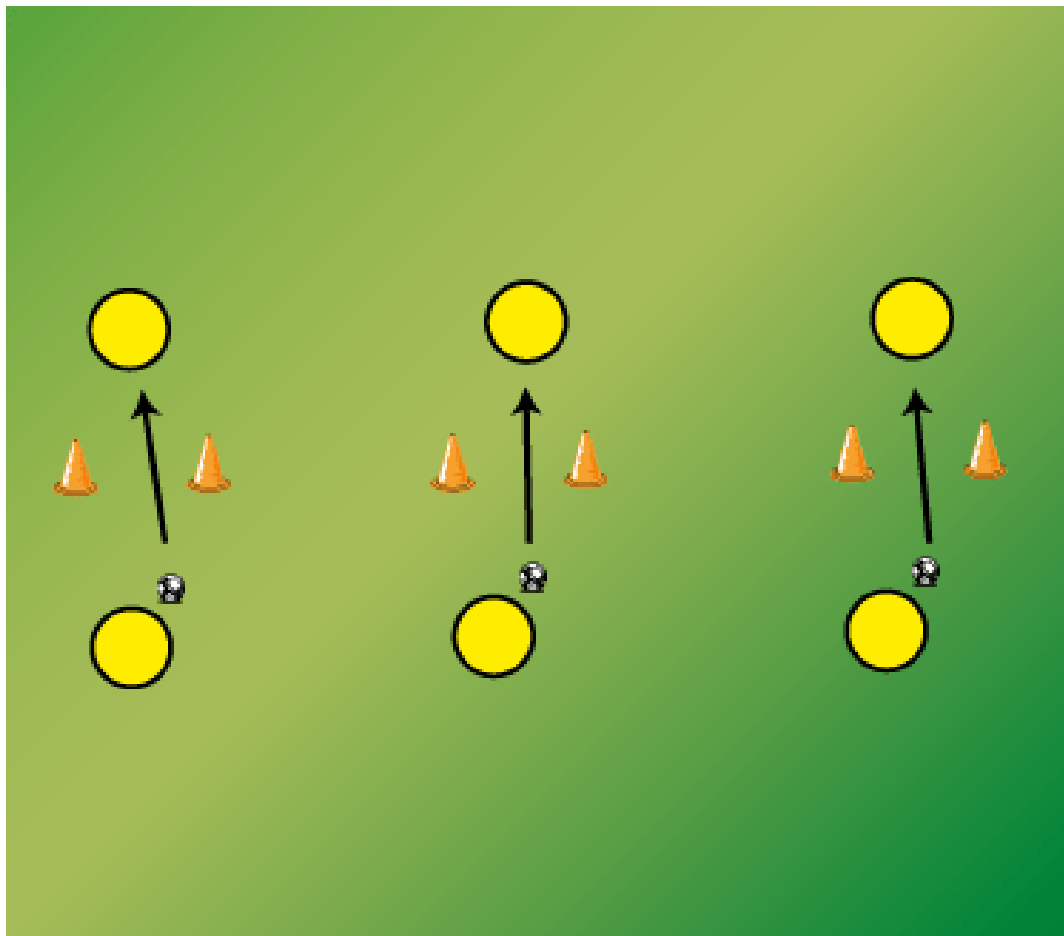


Organisatie

- In een vierkant zetten we meerdere goaltjes neer van ongeveer 2 meter breed.
- We maken tweetallen met 1 bal
- We dribbelen door het vierkant heen en spelers proberen elkaar aan te spelen door het doeltje heen
- Eerst vrij spel, daarna een wedstrijdje van maken. Wie maakt de meeste doelpunten in 1 minuut? Of: wie heeft er het snelst een doelpunt gemaakt op alle doelen?

Passen door doeltje

Oefenstofnummer: 1493

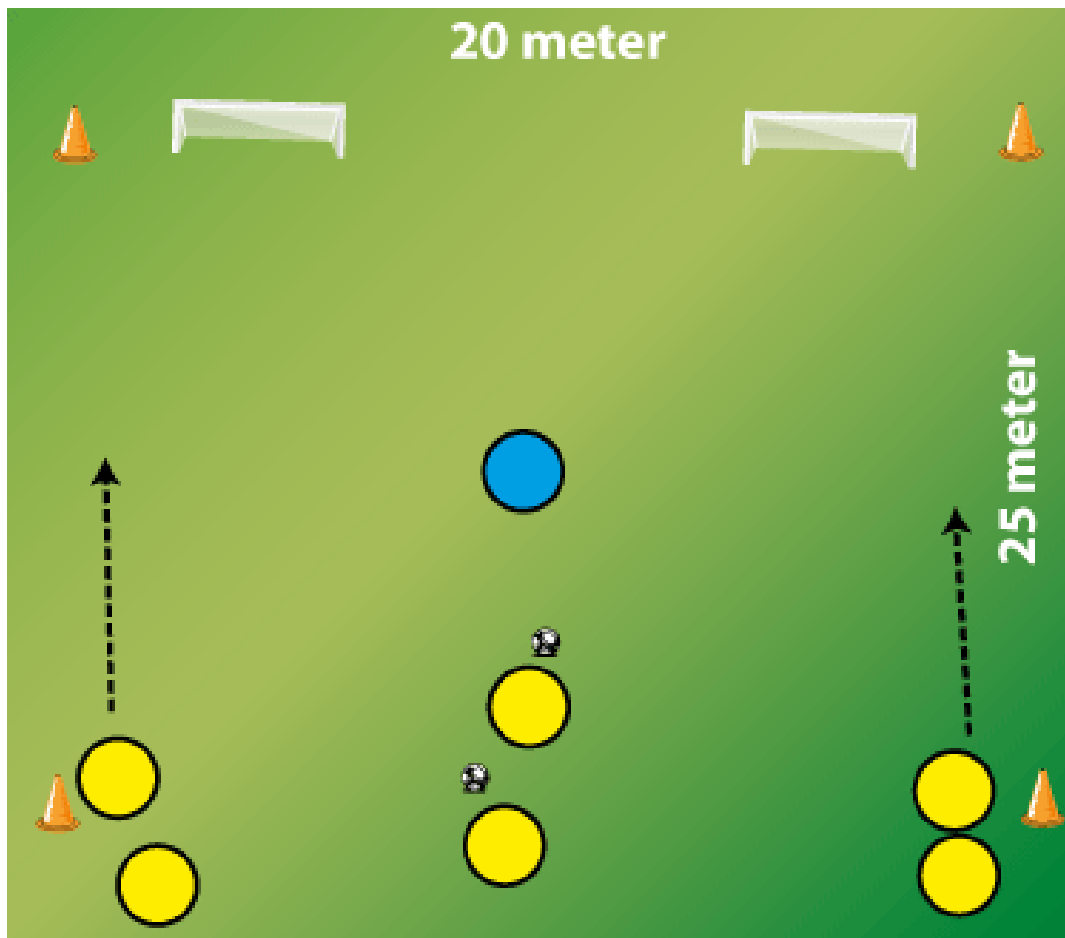


Organisatie

- We maken tweetallen en ieder tweetal staat voor een doeltje
- Ze staan elk op ongeveer 5 meter van het doeltje en proberen naar elkaar over te schieten door het doeltje heen
- Welk tweetal lukt het om 10x over te schieten zonder fouten?
- De tweede vorm is in dezelfde organisatie. Spelers staan op 1 meter van de goal. Als het lukt om door het doeltje heen te schieten naar je medespeler, doe dan een stap achteruit.

Uitspelen 3 tegen 1 op 2 kleine doeltjes

Oefenstofnummer: 1492

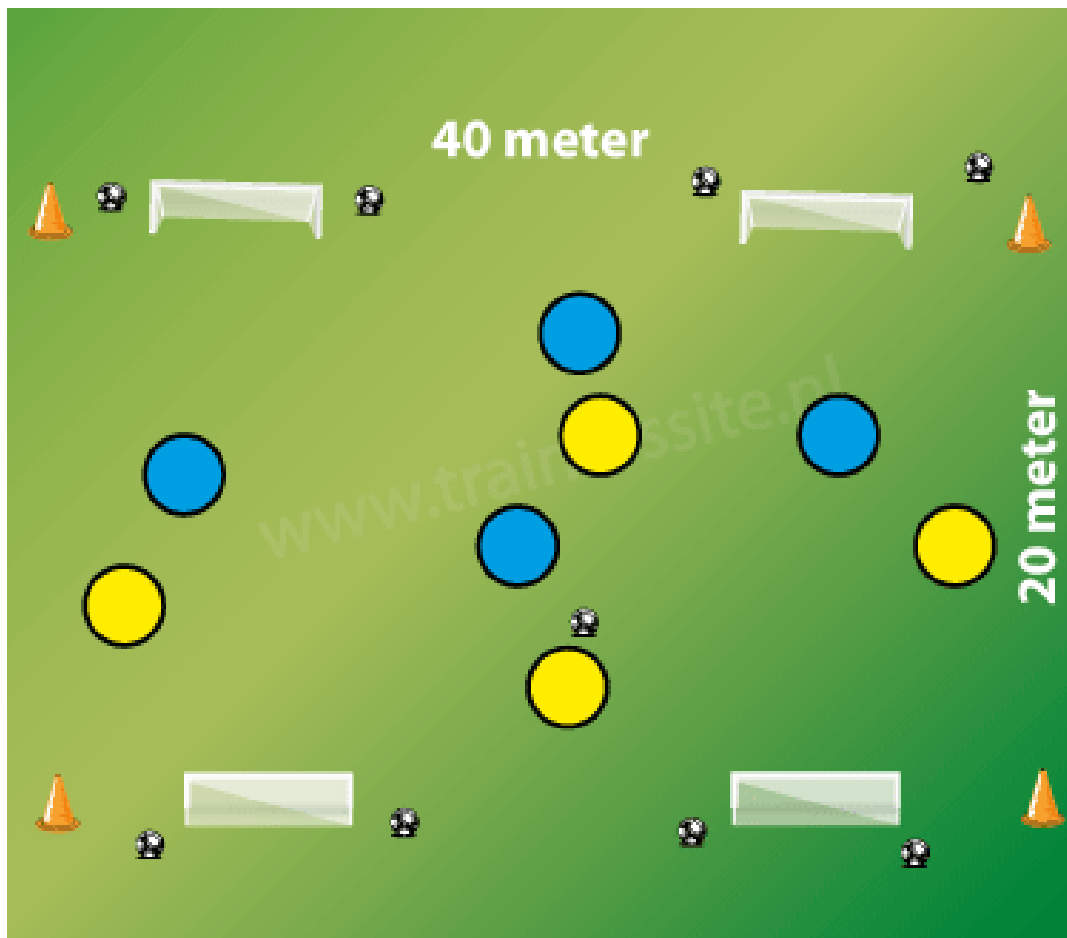


Organisatie

- We zetten een ruimte neer, met op de ene zijde twee kleine doeltjes
- In de ruimte staat een verdediger, aan de andere kant staan de spelers. Zij stellen zich in drietallen op, waarvan er 1 speler van het drietal een bal heeft
- Het eerste drietal probeert door middel van overspelen de verdediger uit te spelen en in 1 van de 2 doeltjes te scoren
- De verdediger probeert de bal te veroveren en uit het vierkant te dribbelen
- Als de aanval is afgelopen en de verdediger weer klaar staat, mag het volgende drietal beginnen
- Na 1,5 minuut wisselen van verdediger

Partijspel 4 tegen 4 op 4 doeltjes - breed veld

Oefenstofnummer: 1389



Organisatie

- We spelen een partijspel 4 tegen 4, waarbij ieder team kan scoren op 2 kleine doeltjes (die aan de zijkant van het veld staan)