



Trainen met de bal



Terugspelen:



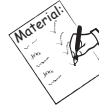
Sporthal, buiten, grote ruimte



Ongeveer 5 - 10 minuten



Vanaf twee deelnemers



Ballen



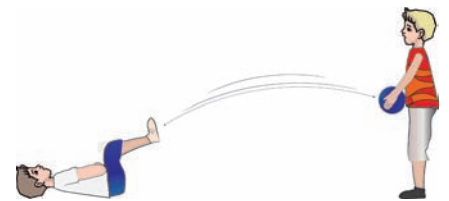
De spelers gaan in **paren** bij elkaar staan. Elk paar krijgt een bal. Eén speler gaat met zijn rug op de grond liggen, strekt zijn benen naar boven en buigt ze iets. De andere speler gaat 3 - 5 meter voor zijn partner staan. Hij gooit de bal naar zijn partner die op de grond ligt, zodat deze de bal meteen met de **zolen van de voeten** terug kan stoten. Het is de bedoeling dat de staande partner de bal **weer kan vangen** en gooien. Na 10 succesvolle passes (10 x gooien - terugstoten - vangen), worden de rollen omgekeerd.



Let op gedoseerd gooien!



Het gedoseerde gooien, terugstoten en vangen van ballen en de beenconditie worden bij deze oefening getraind!



Spreadstand kick:



Sporthal, buiten



Ongeveer 5 - 10 minuten



Vanaf 6 deelnemers



Ballen



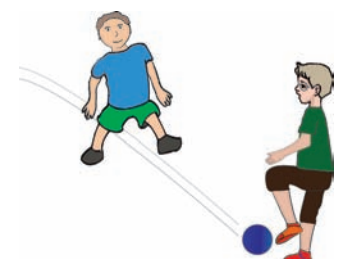
De spelers gaan in **paren** bij elkaar staan. Elk paar krijgt een bal. Van elk paar gaat steeds 1 persoon op een plaats naar keuze ergens in het speelveld met **gespreide benen** staan. De partners met de ballen proberen na het startsignaal van de spelleider zo snel mogelijk **7 doelpunten** (door de gespreid staande benen van de speler) te behalen. Is dat volbracht, dribbelt men met de bal naar zijn partner en de rollen worden omgedraaid. Welk team maakt het snelst de 14 doelpunten?



Zorg ervoor dat er gedoseerd wordt geschoten!



Gericht schieten en de **controle over de bal** worden getraind.



Doelpunten en passes:

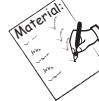
Sporthal, buiten, grote ruimte



Ongeveer 5 minuten



Vanaf 2 deelnemers

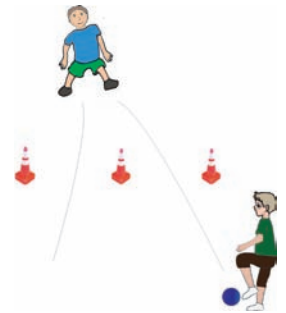


Ballen, pionnen en stopwatch



De spelers gaan in paren bij elkaar staan en krijgen 1 bal.

Voor elk paar worden drie pionnen (afstand ongeveer 1 meter) in een rij neergezet. Zodra de spelleider het startsignaal geeft, proberen de paren zoveel mogelijk **dubbele passes** te maken. **Geteld worden alleen de passes, die 1 x door het doel van de partner en door het andere doel weer terug worden gepast (= 1 punt).** Dubbele passes, die naast of 2 keer door hetzelfde doel worden gepast tellen niet. Welk team behaalt de meeste punten (in bijv. 2 minuten?)



De grootte van het doel aan de behendigheid van de spelers aanpassen!



Nauwkeurigheid van de passes

Ballonnenjacht:

Sporthal



Ongeveer 10 minuten



Vanaf 2 deelnemers



Ballen, luchtballonnen, touw



Een ballon wordt aan een touw bevestigd (zijn er geen ballonnen beschikbaar, kan ook een vel papier als doel worden gebruikt). Ongeveer 6 - 10 meter voor de ballon wordt een **vuurpositie vastgelegd en gemarkeerd**. Nu gaan de deelnemers in een rij achter deze positie staan. Iedereen heeft nu om de beurt **10 pogingen** om met de bal **vanuit de vastgelegde positie** op de ballon te richten. Elke treffer (het doel moet door de bal worden geraakt) wordt meegeteld en eventueel genoteerd.

Wie kan de meeste punten achter zijn naam schrijven?



Reserve ballonnen gereedhouden!



Nauwkeurigheid van het gooien/schieten.

