

STAP 10: 4V4 BASISPEL

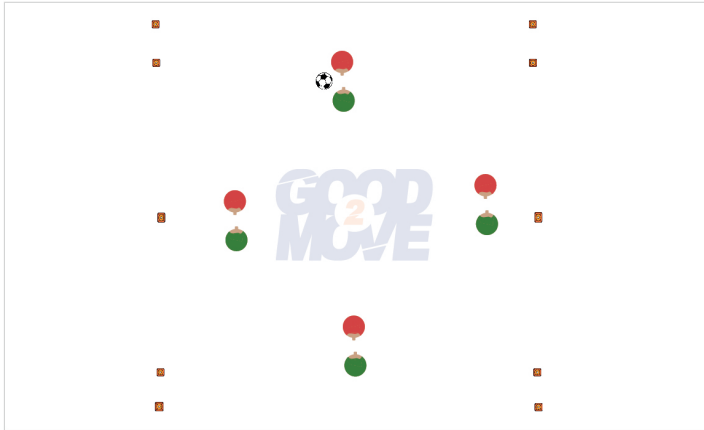
GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

- 10 Pionnen
- 8 Lintjes
- 1 Bal

Bewegingsopdracht

Speel een 4 tegen 4 situatie uit en scoor door in het eindvak te dribbelen.

Organisatie

Maak een veld van 40m bij 20m of speel op hele zaal. Aan beide korte kanten wordt een eindvak gemaakt van 2m bij 20 m. Teams beginnen in eigen eindvak.

Uitvoering

De verdedigers (rood) spelen de bal naar 1 van de 4 aanvallers (groen). De aanvallers proberen te scoren door de bal in het vak van de tegenstander stil te leggen. De verdedigers voorkomen dat. Bij balverlies mogen de verdedigers ook scoren. Bij bal uit of doelpunt beginnen ze opnieuw.

Aandachtspunten

- Zoek 1v1 situatie.
- Houd het veld breed.
- Speel in een ruitformatie.
- Maak snelheid bij de dribbel.
- Loop vrij van de tegenstander.

Differentiatie

Makkelijker:

- 2 verdedigers starten aan de zijkant.
- 2 verdedigers blijven op helft tegenstander.

Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Eindvak kleiner maken.