

OEFENVORM 2: ACTIE AFRONDEN

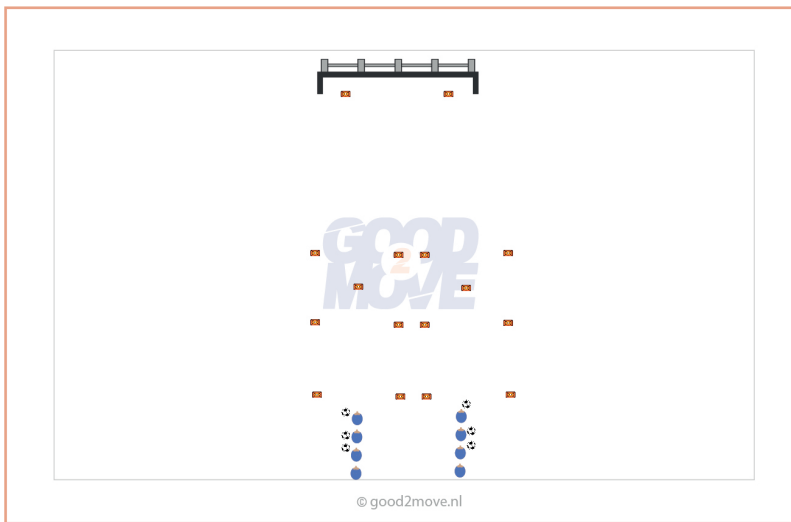
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

- Per situatie:
- 16 Pionnen
 - 4 ballen

Bewegingsopdracht

Oefen het dribbelen, kappen, actie maken en afronden in de dribbelstraat.

Organisatie

Op 10m van het goal twee vakken met pionnen. Elk vak 12m bij 5m. Er zijn drie denkbeeldige lijnen: startlijn, middenlijn en eindlijn (laatste 2 pionnen). In het laatste vak een pion in het midden. Maak twee groepjes. Beide staan klaar bij startlijn met 2 ballen. Voer de oefening uit en sluit af met een competitie. Welk team heeft als eerste 10 pt?

Uitvoering

Niveau 1: dribbel richting de eindlijn. Maak een schaar bij de pion in het laatste vak en schiet voor de eindlijn op het goal. Niveau 2: zelfde maar schaar andere kant. Punten: bal in het goal tussen de pionnen = 1 punt. Bal tussen de paal en pion = 2 punten. Bal direct in het net (zonder grond raken) = punt extra.

Aandachtspunten

Dribbel:

- Maak snelheid en bal dichtbij
- Direct na actie schieten de bal

Schieten:

- Schiet met wreef.
- Standbeen naast de bal.
- Lichaam licht achterover.

Differentiatie

Makkelijker:

- Beweging langzaam uitvoeren.
- Afstand schot op doel kleiner.

Moeilijker:

- Hogere snelheid
- Eigen kapbeweging.

