

STAP 3: 1V1 EINDVORM

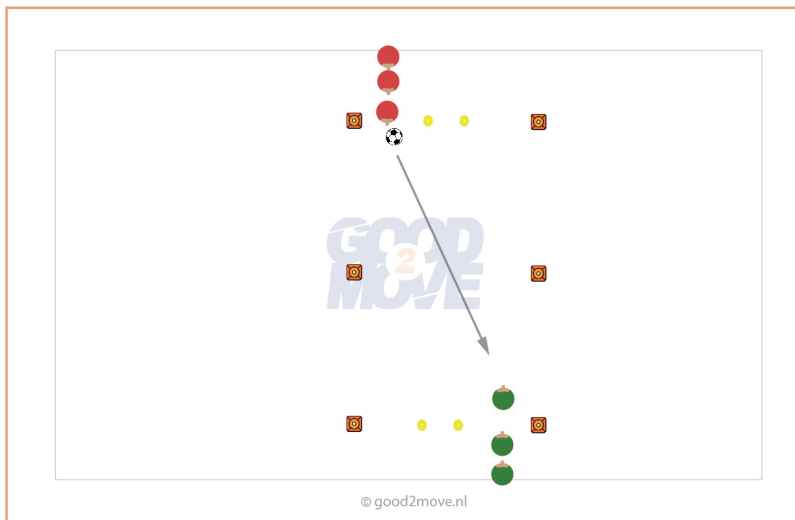
GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

- 6 Pionnen
- 6 Lintjes
- 3 Ballen
- 2 Goals

Bewegingsopdracht

Speel een 1 tegen 1 situatie uit en scoor op de goal.

Organisatie

Maak een veld van 10 bij 5m (buiten) of op 1/3e van de zaal. Zet op beide korte zijdes 2 goals. Maak aan weerszijden tussen de goals een rijtje. Verdedigers krijgen de bal.

Uitvoering

De verdediger speelt de bal de aanvaller. De aanvaller probeert te scoren. Bij balverlies mogen de verdedigers scoren. Bij bal uit of doelpunt begint er een nieuw tweetal.
Eindvorm: Elk ronde duurt 1 min. Probeer zo veel mogelijk te scoren. Na het scoren doorspelen. In-dribbelen als de bal uit is. Na 1 minuut nieuwe ronde.

Aandachtspunten

- Doe alles op snelheid.
- Scoor zo snel mogelijk.

Differentiatie

Makkelijker:

- Veld groter maken.
- Druk van de verdediger minder hoog.

Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Druk van verdediger hoger.