

STAP 5: Y-VORM PASSVORM

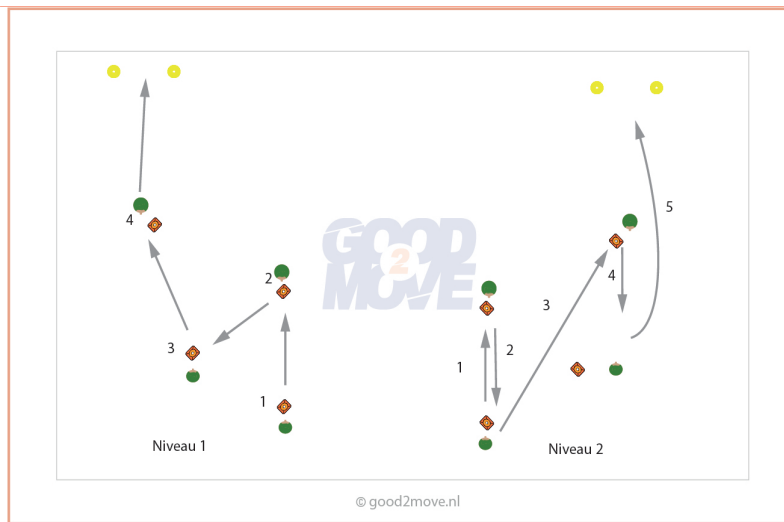
GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

Per situatie:

- 4-8 Pionnen
- 1-2 Ballen
- 2 goals

Bewegingsopdracht

Oefen het passen en aannemen in de (dubbele) Y-vorm.

Organisatie

Speel buiten of op 1/2e zaal. Maak een (dubbele) Y-vorm (zie afbeelding) waarbij tussen pion 1 en 2 en tussen 3 en 4 dezelfde afstand zit (7 m). Bij elke pion staat 1 speler. De rest maakt een rij achter pion 1. Bal begint bij pion 1.

Uitvoering

Niveau 1: Spelers passen van pion 1 naar pion 2, naar pion 3 en eindigen bij 4. Speler bij pion 4 schiet in het goaltje. Spelers lopen achter hun bal aan.

Niveau 2: Er vindt een kaats plaats tussen pion 1&2 en tussen pion 3&4. Speler 3 rond dus af.

Niveau 3: Pion 1 naar pion 2, kaats, Pion 1 naar pion 4, kaats op pion 3, pion 3 scoort op goaltje.

Aandachtspunten

- Speel bal op het goede been.
- Loop door na het inspelen.
- Lichaam over bal bij kaats.
- Raak de bal in het midden.

Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand kleiner maken
- Oefenvorm in slow-motion

Moeilijker:

- Afstand groter maken.
- Wedstrijdvorm maken.