

Ploeg: Vanaf E-tjes

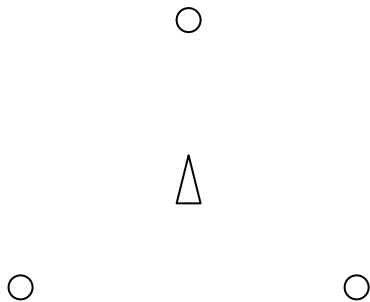
Oefening van: Marlies van Toor en Chantal Koster

Tijdsduur: Afhankelijk van de snelheid van de kinderen

Benodigdheden: een oneven aantal kinderen (we gaan uit van 7), 3 palen, een pion en 3 ballen

Circuit

Organisatie: 2 kinderen bij elke paal en 1 bij de pion. Scoort iemand een doelpunt dan moet hij naar de pion en degene die bij de pion staat neemt zijn plaats in. De afvanger/aangever wordt dan de aanvaller. Er wordt dus pas gewisseld als er gescoord is. Wordt er niet gescoord dan gaat dezelfde persoon gewoon door.



Oefening 1: doorloopballen

Wie er het eerste 6 in heeft. Als je er 1 gescoord hebt dan sprint je naar de pion. Degene bij de pion gaat op jouw paal afvangen/aangeven. Heb je er 6 dan schreeuw je heel hard "ja". En is de oefening afgelopen.

Oefening 2: schieten van 2 meter

Wie er het eerste 6 gescoord heeft. Na 1 doelpunt weer wisselen met degene bij de pion.

Oefening 3: uitwijkbal

Scoor zo snel mogelijk 4 uitwijkballen. Na 1 doelpunt wisselen met degen bij de pion.

Oefening 4: strafworp

Scoor 4 strafworpen. Wisselen na een doelpunt met degene bij de pion.

Oefening 5: schieten van 5 meter

Wie er het eerste 5 heeft gescoord. Na een doelpunt wisselen met degene bij de pion.

De trainer heeft bijgehouden wie er welk onderdeel heeft gewonnen en roept degene met de meeste overwinningen tot winnaar uit. Deze krijgt natuurlijk iets lekkers. Het aantal te scoren doelpunten kan natuurlijk veranderd worden aan de hen van de kwaliteiten van de kinderen.