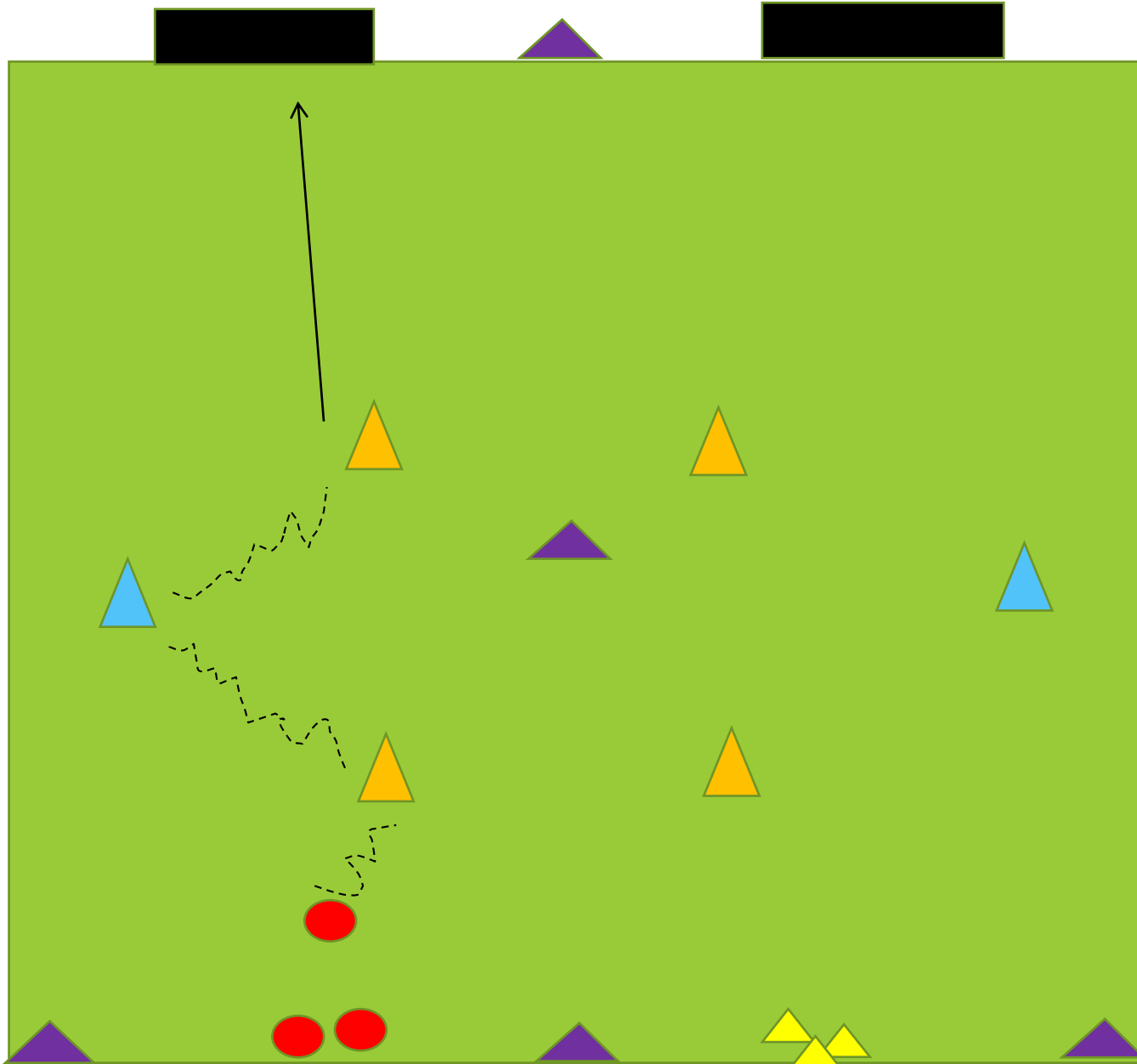


Vorm 3: Schaarbeweging oefenen met afwerken op minidoelen (mikvorm) of pupillendoelen met keeper



Organisatie:

Twee rijen spelers (geel en rood) opstellen tegenover beide delen.

Zorg voor genoeg ballen.

Vanuit beide rijen telkens 1 speler met bal laten starten.

Linkerrij voert bij oranje kegel schaar uit met rechts en bij blauwe kegel schaar met links. Rechterrij precies andersom.

Coaching en aanwijzingen:

Na de schaar met rechts neem je bal altijd mee met je linkerbeen mee en vice versa.

Spelers in de rij links werken na de laatste schaarbeweging af met hun linkerbeen, rechterrij werkt af met rechts.

De groepen laten wisselen van kant.

Houd het tempo hoog!

Lukt het? Loopt het? Leeft het? Maak dan wedstrijdjes met van elk team een keeper in het doel bij de tegenstander. Welk team is het snelst of scoort het vaakst?