

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

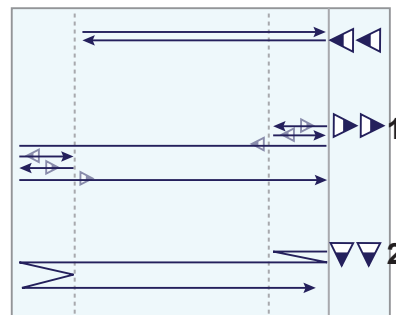
- \* 2- of 3-tallen
- \* loopweg: in de breedte van het veld
- \* afstand zelf aangeven
- \* tenminste 3 x herhalen

**opdracht**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

**variaties**

- 2 series na elkaar
1. achteruit - draai - achteruit en sprint
2. zijwaarts links - zijwaarts rechts en sprint


**passeren - ruggelings afdraaien**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* een paaltje als verdediger
- \* doel en pilonnen als doel

**opdracht**

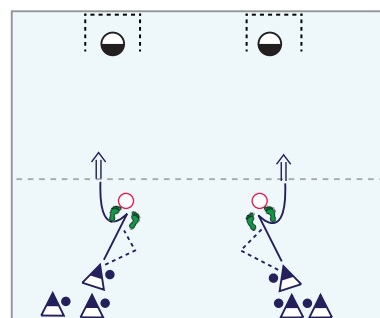
na een stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien en afronden met een schot uit stand

**regels**

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- de 2-voetenlanding telt als nulpas als de bal in de sprong wordt gevangen

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- na de 2-voetenlanding met het rechter been achteruit draaien
- 1 stap met links richting doel
- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven


**instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

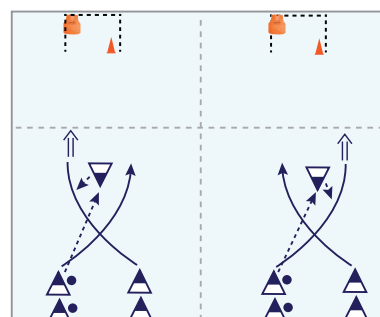
- \* 5-tallen
- \* hesje en pilon in het doel
- \* gescheiden gebieden

**opdracht**

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

**aandachtspunten**

- tegelijk instarten
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


**snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* hesjes, pilonnen, keepers

**regels**

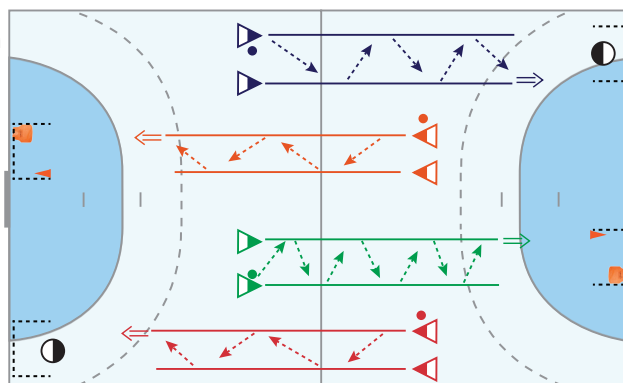
- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht**

samenspelen en tot schot komen

**aandachtspunten**

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen
- vriendelijk aanspelen, de bal moet gevangen kunnen worden


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**initiatief met bal**