

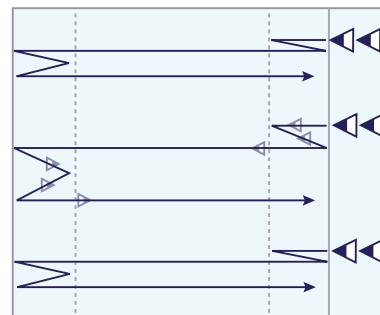
**estafette** ca. 10 minuten
**organisatie**

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

**opdracht**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

**loopweg**

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai  
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant

**strekworp met weerstand** ca. 10 minuten
**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doel en keeper

**opdracht**

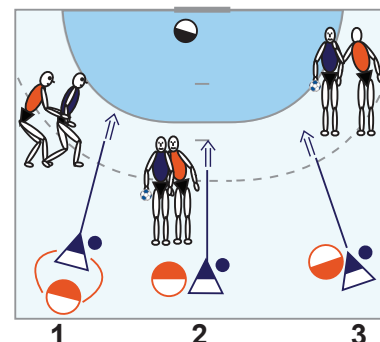
je wordt gehinderd, maar toch uit loop een doelpunt maken

**regels**

- loopfout telt niet
- je mag zelf weten wanneer je schiet
- voorbij de lijn/cirkel mag je niet meer schieten

**mogelijke weerstand**

1. van achter bij de heupen vasthouden
2. vanaf de zijkant met de schouders tegen elkaar duwen
3. vanaf de voorkant tegen de niet-schotarm-schouder duwen


**samenspel 2 partijen** ca. 10 minuten
**accent: bewegen tov tegenstander**
**organisatie**

- \* afgebakend speelveld
- \* 2 x 4-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

de bal samenspelen

**opdracht verdedigers**

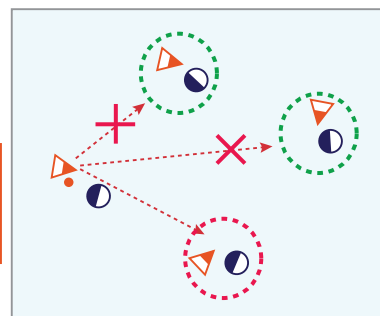
in balbezit komen door een goede positie

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

**aandachtspunten**

- steeds aan de kant van je tegenstander staan waar je de bal kan onderscheppen
- altijd de bal en je tegenstander zien


**passeren - ruggelings afdraaien** ca. 10 minuten
**na stuit en 2-voetenlanding**
**organisatie**

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

**opdracht**

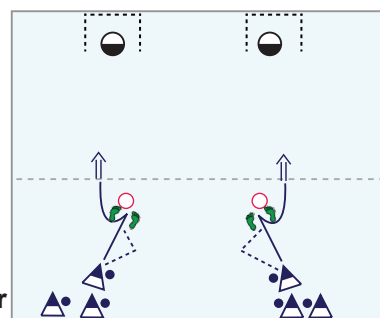
na een stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien en afronden met een schot

**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


**spelvorm** ca. 20 minuten
**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

**opdracht**

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