

**spel: Joris en de draak**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

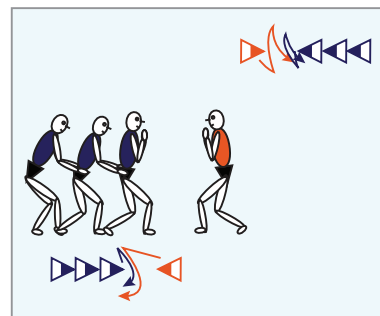
**spelverloop**

 3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast  
 1 tikker staat voor het 3-tal

 doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken  
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

**regels**

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

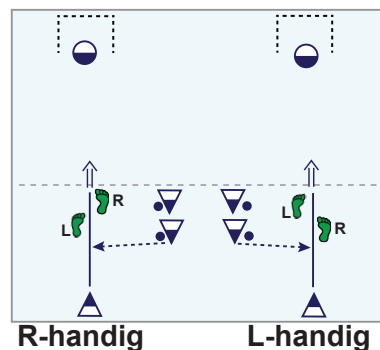
na balontvangst een schot op het doel met het verkeerde been voor

**regels**

- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

**aandachtspunten**

- nauwkeurig aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


**conditie**

ca. 10 min.

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* starten na elkaar

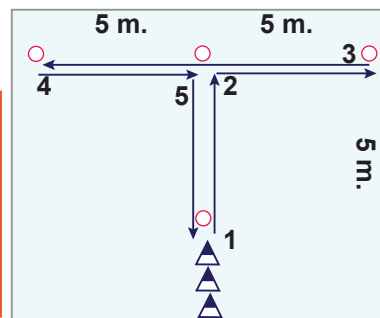
**uitvoering**

sprinten met richtingveranderingen &gt;

1. 5 meter naar voren
2. 5 meter naar rechts
3. 10 meter naar links
4. 5 meter naar rechts
5. 5 meter terug

4 series

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten


**snelle tegenaanval 1:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* keepers

**regels**

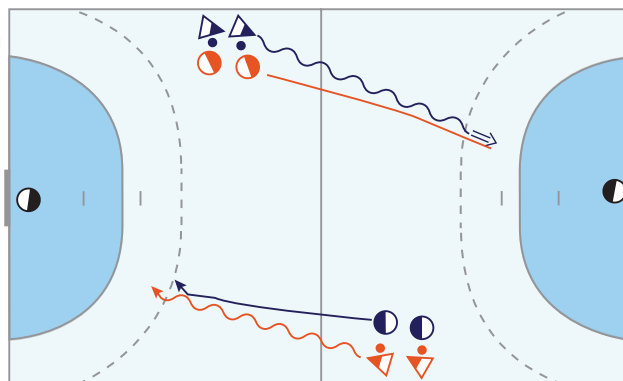
- tegelijk starten
- binnen 5 tellen scoren

**opdracht aanvaller**  
 dribbelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**  
 de bal wegtikken of overnemen

**aandachtspunten**

- aanvallers dribbelen richting doel
- verdedigers eerst het balritme herkennen en dan direct na de stuit de bal wegtikken of overnemen


**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:  
**aanspeelbaar zijn**