

**dribbelcircuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen iedereen 1 bal
- \* steeds 2 naast elkaar tegelijk vertrekken

**opdracht 1**

dribbel in slalom om de pilonnen heen en om het paaltje

**opdracht 2**

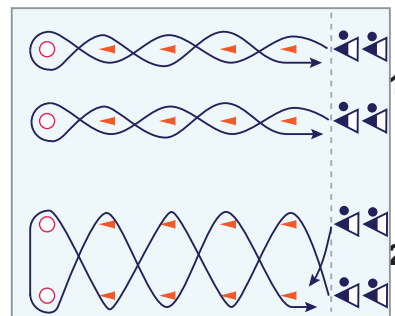
dribbel kruislings om de pilonnen heen en om het paaltje

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette

**aandachtspunten**

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon en de bal is


**1-handig bal oppakken en schot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doel met hesje of pilon
- \* eventueel een keeper

**opdracht**

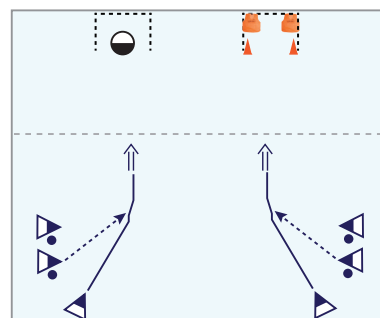
pak de rollende bal met 1 hand op en rondt af met een schot op het doel

**regels**

- de tweede rolt de bal weg voor de eerste
- zo hard rollen dat de bal op tijd kan worden opgepakt
- schot vanaf tenminste 6 meter

**accenten**

- 1-handig de bal oppakken
- na maximaal 2 passen een strekwoorp op het doel
- blijf doorlopen


**passeren uit stand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* doel en keeper
- \* 3-tallen met 2 ballen

**opdracht**

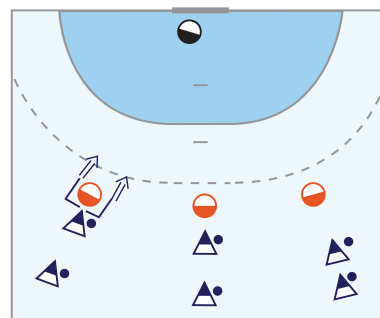
vanuit stand de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

**regels**

- de aanvaller heeft het initiatief
- geen dribbel of stuit
- klemmen is niet toegestaan
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

**aandachtspunten**

- snelle richtingverandering
- laat de verdediger bewegen
- mogelijkheid 1: eerst een lichaamsschijnbeweging maken
- mogelijkheid 2: eerst 1 pas aanzet hebben en dan tegengesteld passeren


**snelle tegenaanval 1:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* keepers

**regels**

- tegelijk starten
- binnen 5 tellen scoren

**opdracht aanvaller**

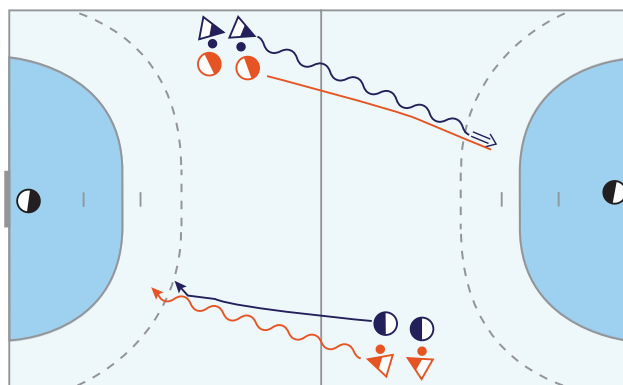
dribbelen en tot schot komen

**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:  
**initiatief met bal**