

**dribbelcircuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht 1**

dribbel in slalom om de paaltjes heen

**opdracht 2**

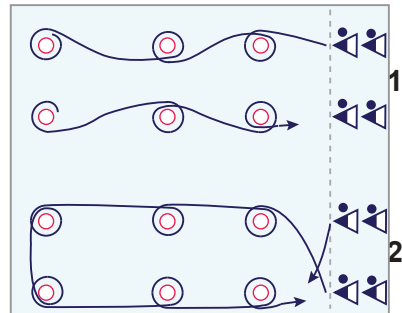
dribbel kruislings in slalom om de paaltjes heen

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 2e paaltje is
- geen estafette

**aandachtspunten**

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


**strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

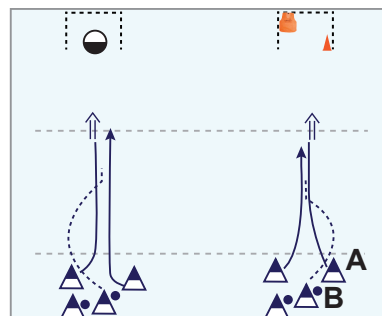
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doelen met hesjes, pilonnen of keeper

**opdracht**

in balbezit komen en afronden met schot

**regel**

- B speelt de bal op voor A
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- de bal rollen of gooien is toegestaan


**heupschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

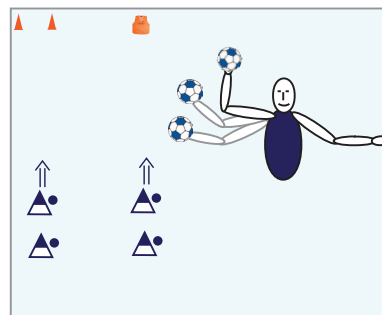
- \* 2-tallen, iedereen 1 bal
- \* per 2-tal een doel
- \* keeper is niet noodzakelijk
- \* mogelijke doelen: pilon - hesje - paaltje

**opdracht**

maak een heupschot uit stand

**aandachtspunten**

- uitgangshouding van de arm is als een strekwrp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


**snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* teams van 4 spelers
- \* extra ballen bij de keepers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht aanvallers**

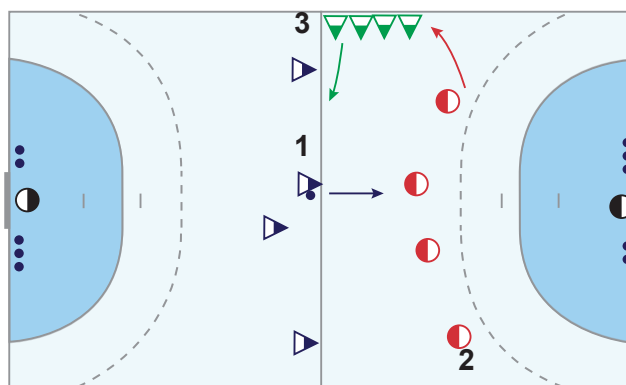
snelle middenuit nemen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**rouleren**

- \* team 1 blauw neemt de snelle middenuit en speelt tegen team 2 rood
- \* als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- \* na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- \* de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


**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:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander