

**slalomloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

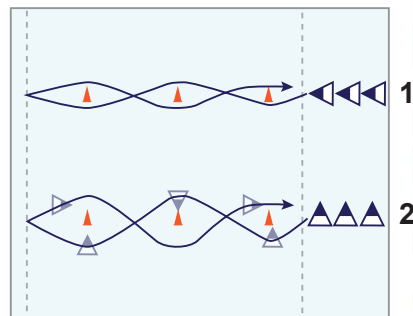
- \* 3-tallen
- \* loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- \* 3 pilonnen in de baan
- \* nr 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- \* geef tenminste 3 herkansingen

**opdracht 1**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

**opdracht 2**

op de heenweg zijwaarts steeds met het gezicht naar de pilon en op de terugweg voorwaarts slalommen / 2 of meer series na elkaar


**thema 1 sidestep vanuit stand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

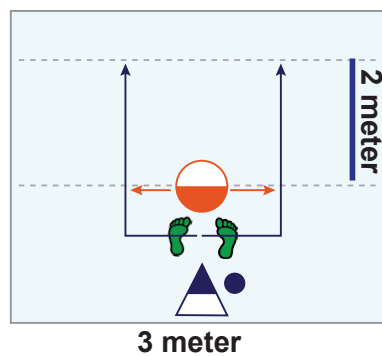
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied van ca. 3 meter breed
- \* afstand tussen de lijnen is ca. 2 meter

**opdracht aanvaller**

vanuit stand de verdediger passeren

**opdracht verdediger**

zonder overtreding op de lijn voor de aanvaller blijven


**regels**

- verdediger blijft op de lijn
- steeds wisselen van taak
- als de balbezitter met de voet de lijn raakt is dat een punt

**aandachtspunten**

- vanuit stand vertrekken
- passeren naar eigen keuze
- loopregel toepassen

**thema 2 tienbal / accent: vrijlopen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 x 4-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

steeds vrij lopen en aanspelbaar zijn

**opdracht verdedigers**

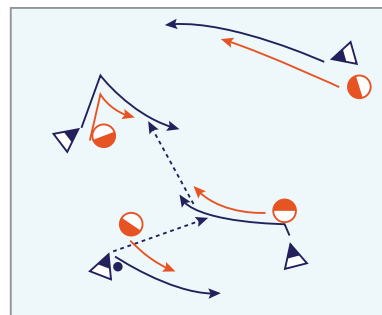
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen
- na 10 keer samenspelen heb je een punt, daarna speel je gewoon verder

**accenten**

- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers altijd weglopen van je verdediger


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* hoepels of hesjes in het doel

**opdracht aanvaller**

dribbelen en afronden met schot op het doel

**opdracht verdediger**

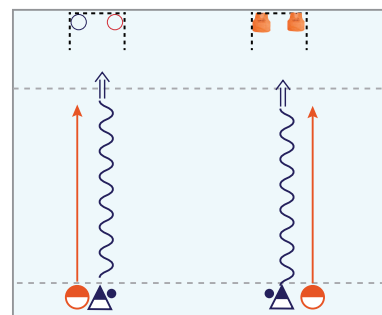
balbezit veroveren of voor de aanvaller komen

**regels**

- tegelijk starten
- geen verdedigende overtreding
- steeds wisselen van taak

**aandachtspunten**

- als aanvaller de bal voor je uit dribbelen
- verdediger mag de bal wegtikken of voor de aanvaller komen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**beweging na het afspelen**