

**samenspel 2 partijen met doelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams
- \* 1 of meer ballen
- \* veld zonder cirkels

**opdracht aanvallers**

de bal samenspelen

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**regels**

- scoren door de bal te koppen
- over de doellijn = 1 punt
- in het doel = 2 punten
- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

**thema 1 strekworp na tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* pilonnen en hesjes als doel

**opdracht**

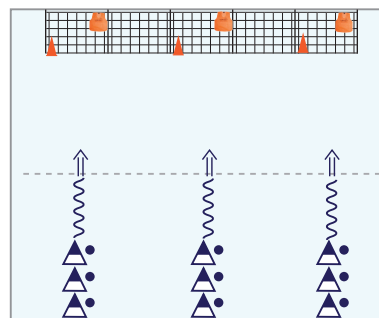
raak een hesje of pilon na een aanloop met tippen

**regels**

- je dribbelt zo snel mogelijk zonder de bal kwijt te raken
- je gooit met een strekworp

**aandachtspunten**

- gooi met een normale strekworp: goede been voor en arm doorzwaaien naar je knie
- voor het gooien mag je heel even stil staan


**thema 2 bal vangen 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* gebruik een muur

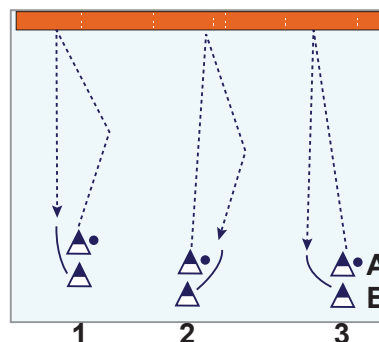
**opdracht**

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

*OPM*  
 Maak het de ander lastig

**mogelijkheden**

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur
2. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
3. gooi de bal hard of zacht tegen de muur


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doelverdediger
- \* paaltje als verdediger

**opdracht**

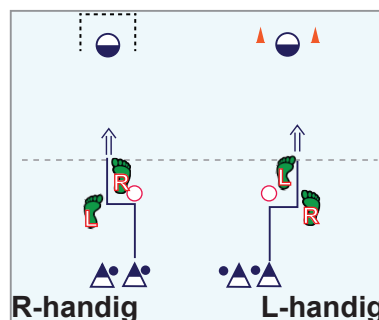
na een 2-voetenlanding passeren naar niet-schotarmkant en afronden met strekworp op het doel

**regels**

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- bij de aanzet naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- de passeerbeweging wel binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

**aandachtspunten**

- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter


**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:  
 initiatief met bal