

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

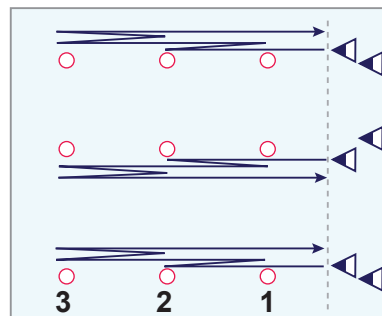
- \* 2- of 3-tallen
- \* loopweg: in de breedte van het veld
- \* afstand zelf aangeven
- \* laat tenminste 3 x herhalen
- \* als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

**opdracht**

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

**loopweg**

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


**thema 1**
**strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

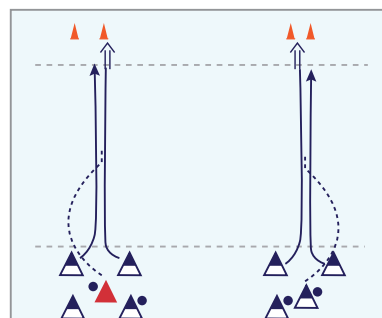
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* in de breedte van het veld werken

**opdracht**

in balbezit komen en afronden met een schot uit loop

**regels**

- de trainer of een medespeler gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit zo snel mogelijk door naar de lijn aan de andere kant dribbelen en afronden met een schot tegen een pilon, de ander loopt mee
- buitenlangs teruglopen naar de start


**thema 2**
**tienbal / accent: vrijlopen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 x 3-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

steeds vrij lopen en aanspeelbaar zijn

**opdracht verdedigers**

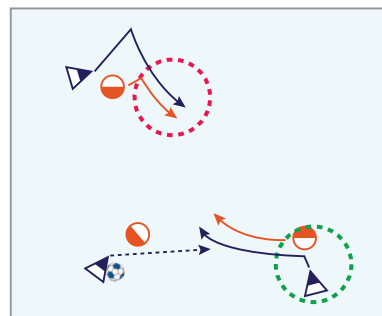
in balbezit komen

**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**
**bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* pilonnen en hesjes als doel
- \* bepaal de afstand

**opdracht aanval**

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

**opdracht verdediging**

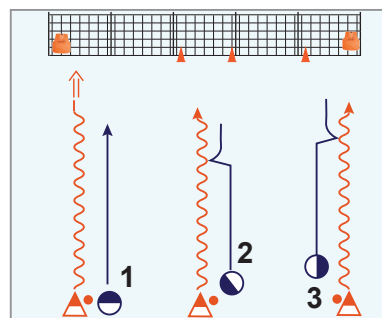
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regel**

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

**aandachtspunt**

- bepaal als verdediger wat de beste uitgangshouding is: 1, 2 of 3


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel toepassen
- \* stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**