

**spel: Joris en de draak**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

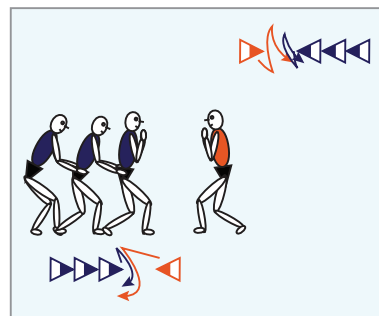
**spelverloop**

3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast  
 1 tikker staat voor het 3-tal

doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken  
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

**regels**

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


**thema 1 passeren uit stand met verdediger**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* pilonnen op een bank
- \* afstand tot het doel minimaal 6 meter

**opdracht aanvaller**

uit stand de verdediger passeren en afronden met schot

**opdracht verdediger**

met half gespreide armen blijven staan

**regels**

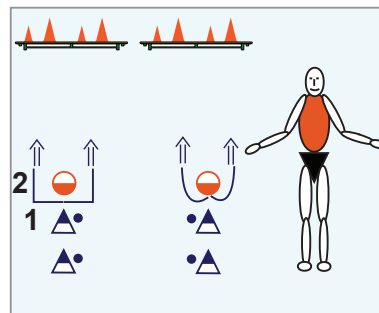
- de verdediger blijft staan
- je mag de verdediger niet aanraken

**aandachtspunten**

- passeren naar eigen keuze
- variaties: sidestep / ruggelings afdraaien

**rouleren:**

1. aanvaller 1 wordt na het schot verdediger
2. verdediger 2 haalt de bal op en sluit aan


**thema 2 strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

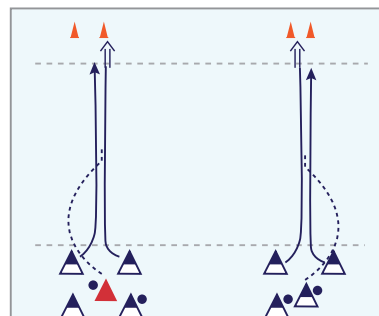
- \* afgebakend gebied
- \* 2-tallen met 1 bal

**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 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

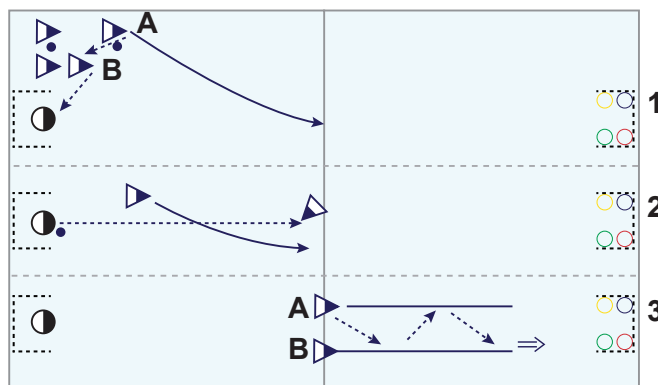
- \* 2-tallen
- \* keepers
- \* hoepels in een doel

**opdracht**

snelle middenuit nemen en tot schot komen

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn
2. B speelt de keeper aan en start naar de middenlijn / de keeper speelt A aan op de middenlijn
3. A en B spelen samen en ronden af


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel
- \* **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**de bal vangen**