

**hindernisbaan**

ca. 10 minuten

**organisatie**

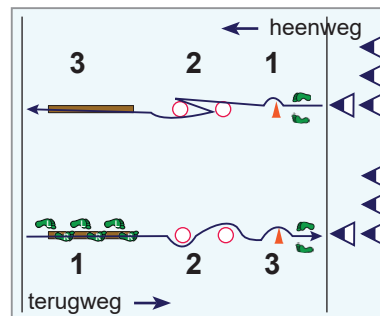
- \* 4-tallen
- \* nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

**heenweg**

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

**terugweg**

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


**sprongschot na 2-pas aanzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met bal
- \* doeltjes / keeper
- \* eventueel steps

**opdracht**

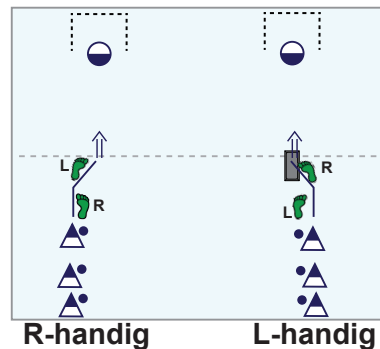
vanuit 2-pas aanzet een sprongschot maken

**regels**

- vertrekken uit stand
- afzet van een verhoogd vlak is toegestaan
- verhoogd vlak: step - bank - reutherplank dwars

**aandachtspunten**

- de afzetpas schuin opzij
- afzet met schouder naar het doel
- landen op 2 voeten


**samenspel 2 partijen met lijnen**

ca. 10 minuten

**accent: handelingssnelheid**
**organisatie**

- \* afgebakend speelveld
- \* 2 x 4-tal met 1 bal
- \* lijnen als doel

**opdracht aanvallers**

samenspelen - binnen 3 seconden beslissen

**opdracht verdedigers**

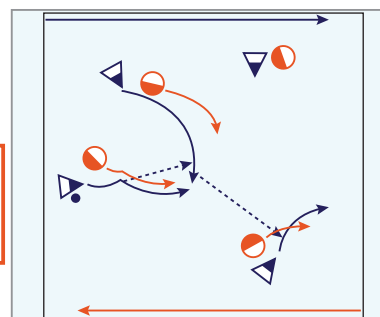
bal veroveren

**regels**

- in balbezit de lijn aantikken = punt en balbezit ander team
- langer dan 3 seconden de bal vasthouden = punt en balbezit andere team

**aandachtspunten**

- beslissen is: afspelen, passeren of aanzetten richting achterlijn
- aanwijzing: voordat je de bal krijgt al weten wat je gaat doen


**passeren naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**na 2-voetenlanding**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

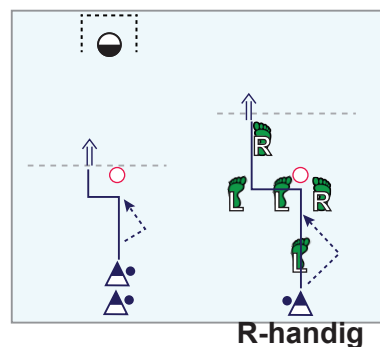
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

**regels**

- vanuit stand vertrekken met een pas, een stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- grote pas naar links om te passeren
- stap recht naar voren met rechts voor het schot over verkeerde been
- in de pas opzij de arm in schotpositie brengen


**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**