

**warming-up**

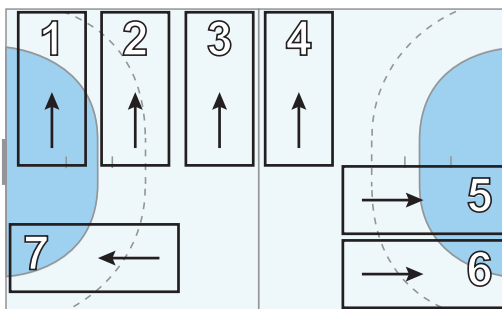
ca. 10 minuten / zelf invullen

**techniekcircuit**

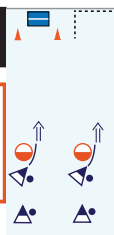
ca. 30 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen iedereen een bal
- \* steeds een aantal onderdelen tegelijk oefenen
- \* steeds na ongeveer 3 minuten doordraaien
- \* na de laatste oefensessie vrij laten kiezen
- \* zet alleen keepers in als het mogelijk is


**1. heupschot**
**opdracht**

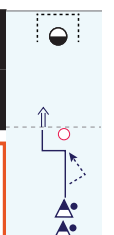
maak uit stand een heupschot om de verdediger heen


**5. sprongschot na aanloop**
**opdracht**

vanuit een aanloop een sprongschot maken


**2. passeren naar niet-schotarmkant**
**na 2-voetenlanding**
**opdracht**

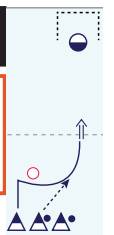
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot


**6. passeren - ruggelings afdraaien**
**na stuit en 2-voetenlanding**
**opdracht**

na een stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien en afronden met een schot


**3. schot met verkeerde been voor**
**opdracht**

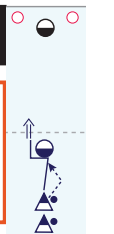
na balontvangst met het verkeerde been voor op het doel gooien


**7. valschot met 1-benige afzet**
**opdracht**

een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet


**4. passeervariatie overhaal**
**opdracht**

na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel


**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

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
 handelingssnelheid