

**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

**met hoepels als doelen**
**organisatie**

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**opdracht**

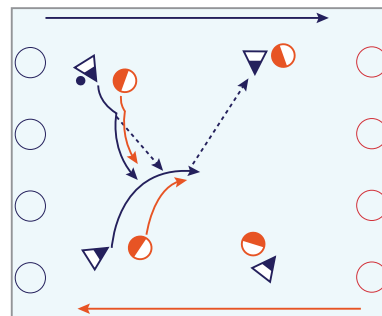
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

**regels**

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

**aandachtspunt**

- meer hoepels geeft meer ruimte


**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

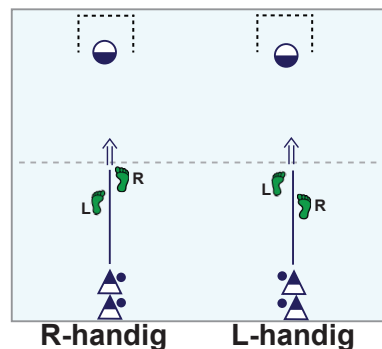
vanuit loop met het verkeerde been voor op het doel gooien

**regels**

- maak je een doelpunt dan word je keeper
- rechtshandige speler gooit met de rechter voet voor

**aandachtspunten**

- aanlopen met zo veel passen als nodig is; loopfout telt niet
- tijdens het lopen de arm op schot-hoogte houden


**passeervariatie met verdediger**

ca. 10 minuten

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

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

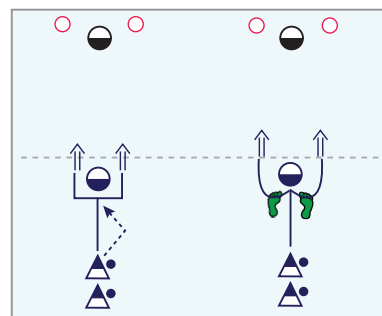
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot

**regels**

- de aanvaller heeft het initiatief
- klemmen is niet toegestaan
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

**aandachtspunten**

- passeren naar links of rechts met sidestep of ruggelings afdraaien
- snelle richtingverandering
- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken


**heupschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

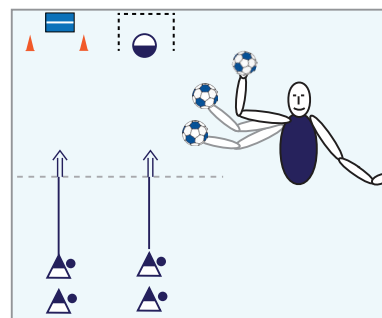
- \* 2-tallen, iedereen 1 bal
- \* per 2-tal een doel
- \* keeper is niet noodzakelijk
- \* mogelijke doelen: pilon - matje - paaltje

**opdracht**

maak een heupschot uit stand

**aandachtspunten**

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**handelingsnelheid**