

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

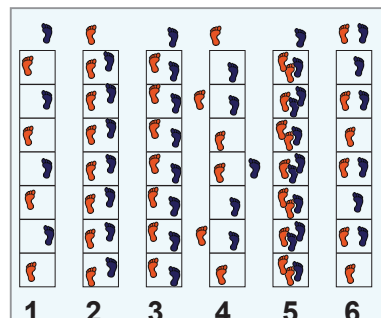
- \* individueel
- \* ladder(s)

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

**oefeningen**

1. 1 voet in
2. 2 voeten in met links beginnen
3. 2 voeten in met rechts beginnen
4. in-in-uit
5. 3 voeten in
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


**thema 1 voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met bal
- \* afgebakende speelruimte
- \* afstand is 3 meter

**opdracht verdediger**

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

**opdracht aanvaller**

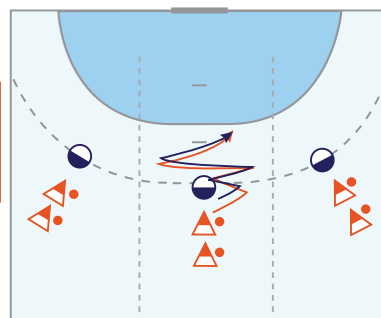
binnen 5 seconden de achterlijn halen

**aandachtspunten verdediger**

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken
- loopfout is toegestaan


**thema 2 springschot na aanloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 6-tallen met 5 ballen
- \* paaltjes/pilonnen/doel
- \* keeper

**opdracht**

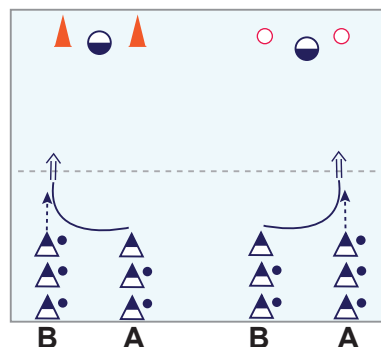
vanuit een aanloop na balontvangst een springschot maken

**regels**

- A zet aan naar links, wordt door B aangespeeld en maakt een springschot
- vervolgens zet B aan naar rechts, wordt door de volgende A aangespeeld en maakt een springschot

**aandachtspunten**

- zo aanlopen dat je na balontvangst een goede afzet kan maken
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


**thema 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* keepers

**regels**

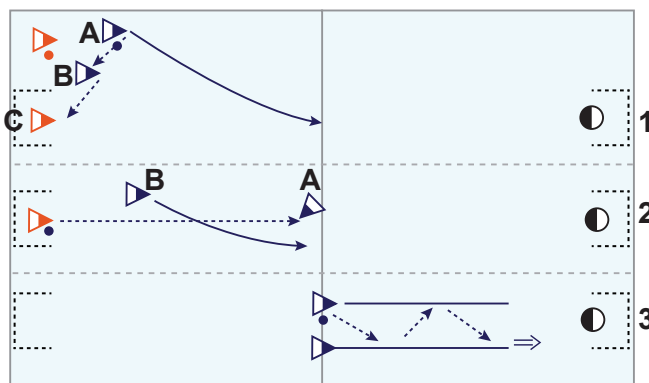
- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht aanvallers**

snelle middenuit nemen en tot schot komen

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt naar C
2. C speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

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