

**dribbelparcours**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep / iedereen 1 bal
- \* 2-tallen vertrekken tegelijk

**opdracht 1**

dribbel om de pilonnen heen

**opdracht 2**

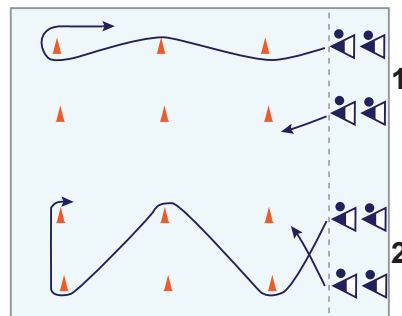
dribbel kruislings om de pilonnen heen

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette, wel een tweestrijd

**aandachtspunten**

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon en de bal is


**thema 1**
**passeren - ruggelings afdraaien**

ca. 10 minuten

**met verdediger**
**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltje of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht aanvaller**

uit stand door ruggelings afdraaien de verdediger passeren

**opdracht verdediger**

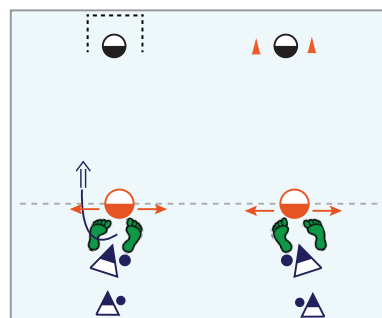
door zijwaarts bewegen de aanvaller tegenhouden

**regels**

- de verdediger beweegt zijwaarts over de lijn
- na een schot word je keeper bij een doelpunt, anders verdediger

**aandachtspunten**

- de aanvaller zet de eerste pas naast of iets voorbij de verdediger
- tegelijk de arm in schotpositie brengen
- bal wegtikken door de verdediger is niet toegestaan


**thema 2**
**schot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltje of pilonnen als doelpaal
- \* keepers

**opdracht**

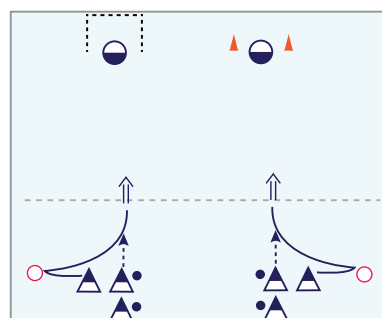
start naar het paaltje, maak een scherpe draai en zet in een boog aan richting doel; na balontvangst met een strekworp op het doel gooien

**regels**

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- je start direct nadat je de bal hebt gespeeld
- na balontvangst hooguit 3 passen
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- de aanzet naar het paaltje is vrij
- van het paaltje richting doel zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- armhouding bij het schot


**thema 3**
**strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* paaltje als doel

**opdracht**

in balbezit komen en afronden met een schot tegen het paaltje

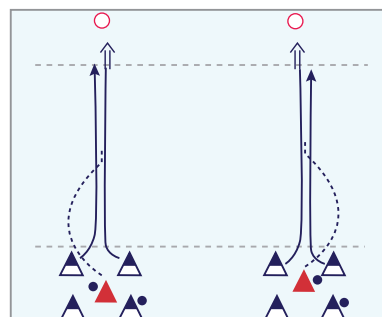
**regels**

- de trainer gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

**variatie**

verander de startpositie:

- \* zitten
- \* met gezicht naar de trainer starten
- \* op je buik liggen


**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**