

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

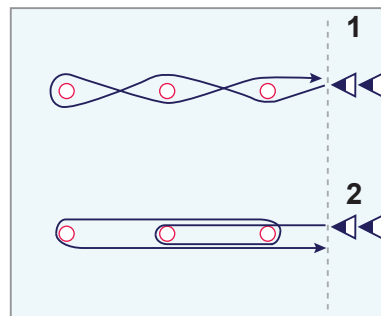
- \* 2-tallen
- \* vaste loopweg

**opdracht 1**

zo snel mogelijk slalom heen en terug

**opdracht 2**

van start naar paaltje 2, terug naar paaltje 1, dan door naar paaltje 3 en rechtstreeks terug naar start


**thema 1 bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* individueel, iedereen 1 bal
- \* lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

**opdracht**

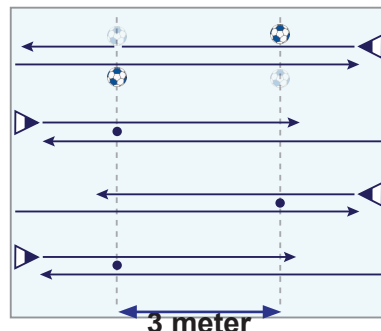
heen en terug in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen, dan doorlopen naar de overkant

**regels**

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen
- op de heenweg na het neerleggen van de bal de lijn met de voet aantikken

**aandachtspunten**

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


**thema 2 sprongschot**

ca. 10 minuten

**met afzet van verhoogd vlak**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* bank of step voor de afzet
- \* paaltjes/pilonnen als doel

**opdracht**

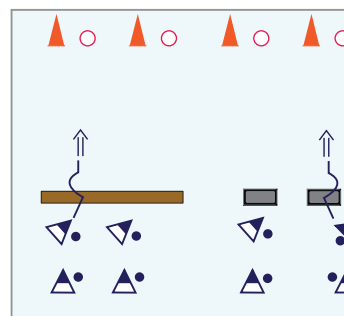
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

**regels**

- uit stand beginnen
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten afzet**

- de laatste pas schuin naar voren op de bank is de afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* matje of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

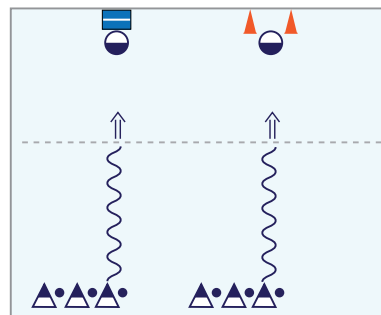
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

**regels**

- bij een doelpunt word je keeper
- schot vanaf ca. 5 meter

**aandachtspunten**

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- schot uit de loop


**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:  
**beweging na het afspeLEN**