

**overloopspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* lopers vertrekken op teken
- \* 1 of 2 spelers in het veld als tikker

**opdracht lopers**

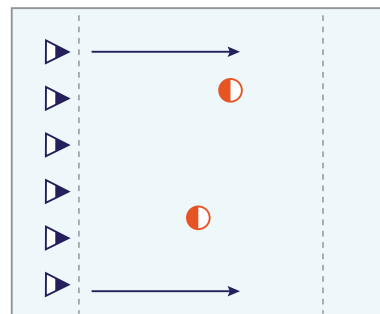
naar de overkant lopen zonder getikt te worden

**opdracht tikkers**

zo veel mogelijk lopers tikken

**aandachtspunt**

- de starthouding kan gevarieerd worden


**thema 1 mikken en treffen / bewegend doel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep, iedereen 1 bal
- \* Swissbal

**opdracht**

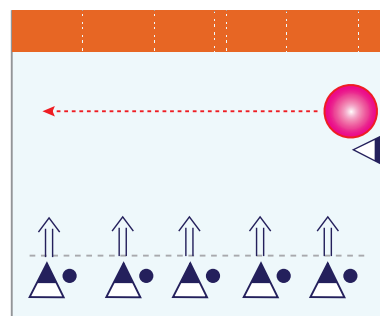
raak de rollende Swissbal

**arrangement**

- \* laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- \* de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- \* de groep mikt op de rollende Swissbal
- \* je mag je eigen bal ophalen

**regels**

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


**thema 2 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* doel en keeper

**opdracht**

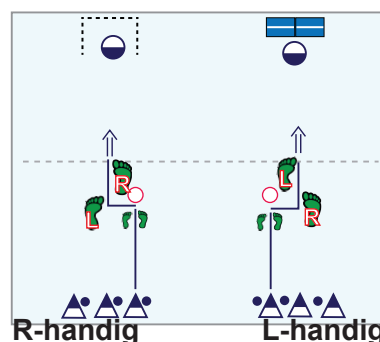
 vanuit een aanloop en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

**regels**

- loopfout is toegestaan
- na de aanloop met 2 voeten tegelijk neerkomen voor het paaltje = 2-voetenlanding
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- keeper wisselen na 2 of 3 series

**aandachtspunten**

- vanuit de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* matje met paaltjes en pilonnen als doel

**opdracht aanvaller**

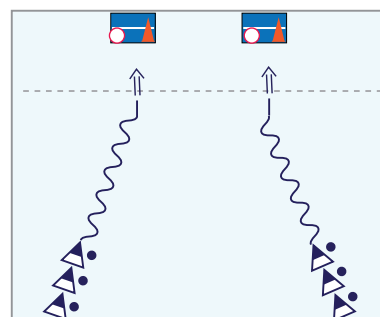
schuin richting doel dribbelen en afronden met een schot

**regels**

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

**aandachtspunten**

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


**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:  
**initiatief met bal**