

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

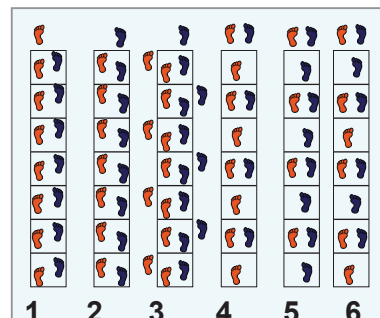
- \* individueel
- \* ladder(s)

**regels**

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

**oefeningen**

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


**sidestep na 1-benige landing**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doel en eventueel keeper

**regels**

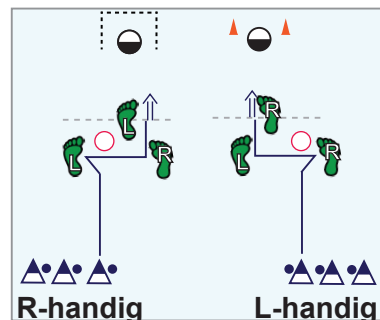
- aanloop en landen op 1 voet
- loopfout is toegestaan
- sidestep binnen 3 passen

**opdracht**

na een aanloop en landing op 1 been met een sidestep passeren en afronden met schot op het doel

**aandachtspunt**

- zet de landingspas naast het paaltje
- maak een grote stap opzij en een stap naar voren voor je schot


**sprongschot**

ca. 10 minuten

**na richtingverandering**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper
- \* eventueel paaltjes voor de loopweg

**opdracht**

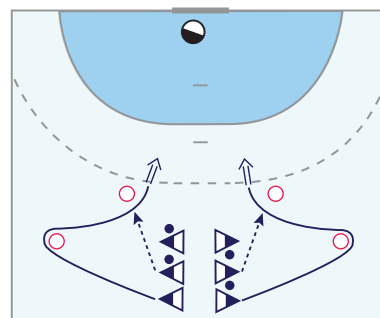
start naar buiten, dan om het paaltje weer naar binnen en rondt na balontvangst af met een sprongschot

**regels**

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

**aandachtspunten**

- aanzet naar buiten
- dan een snelle richtingverandering naar binnen
- armhouding bij het schot


**snelle tegenaanval - schakelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

**opdracht aanvallers**

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

**opdracht verdedigers**

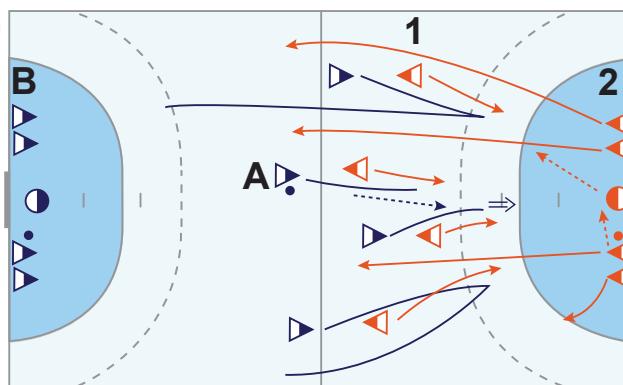
snel terug van aanval naar verdediging

**regels**

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

**uitvoering**

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel toepassen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**aanspelbaar zijn**