

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

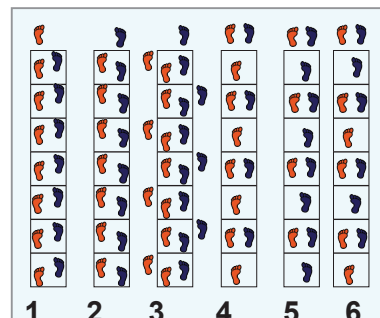
- \* individueel
- \* ladder(s)

**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


**strekworp na aanloopvariatie**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**regels**

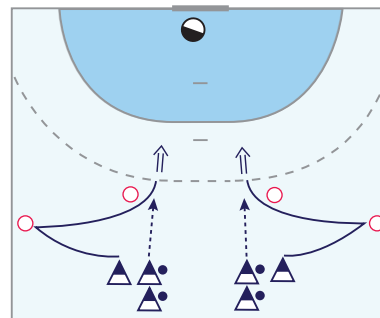
- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

**opdracht**

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

**aandachtspunten**

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


**passeervariatie met aanspeelpunt**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* paaltjes als verdediger
- \* doelen en keepers

**regels**

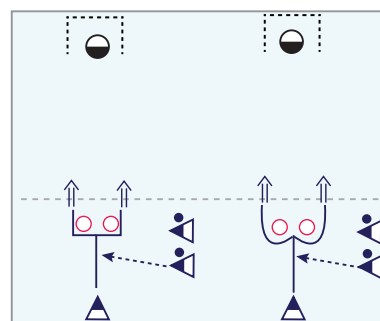
- na balontvangst stoppen in 2-voetenlanding
- passeervariatie binnen 3 passen
- geen stuit of dribbel
- na een doelpunt word je keeper

**opdracht**

na balontvangst de paaltjes passeren en afronden met schot op het doel

**aandachtspunten**

- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- passeervariaties zijn sidestep naar rechts en naar links - ruggelings afdraaien
- voor de landing al weten op welke manier je gaat passeren


**sprongschot met hoekvergroting**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tal, iedereen 1 bal
- \* pilonnen en paaltje in het doel

**regels**

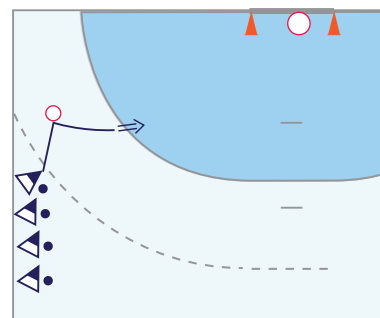
- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

**opdracht**

aanzet naar buiten (naar het paaltje) en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

**accenten**

- geen stuit bij de aanloop naar het paaltje
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


**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:  
 initiatief met bal