

**bal oprapen 1-handig**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* afgebakende loopruimte

**opdracht**

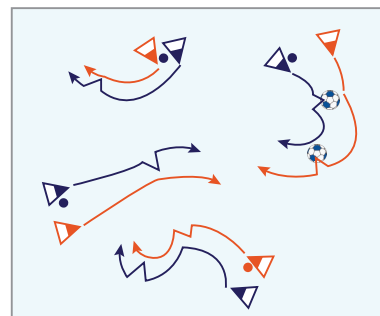
vrij door het gebied bewegen in looppas; pak de bal met 1 hand op en leg hem ergens anders weer neer

**aandachtspunten**

- de bal moet stil liggen
- tenminste 3 meter met de bal lopen

**variatie**

welk 2-tal pakt het snelst 10 keer de bal op?


**conditie**

ca. 10 min.

**organisatie**

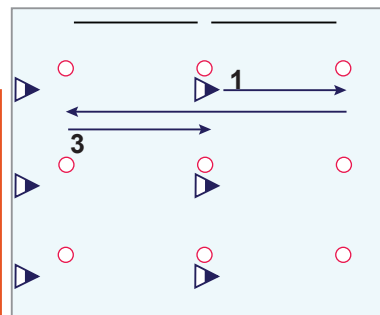
- \* 3 groepen
- \* starten na elkaar

**uitvoering**

sprinten met keerpunten &gt; 5 - 10 - 5 meter

5 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten


**contact / voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 4-tallen met 2 ballen

**opdracht aanvaller**

 aanvaller passeert de verdediger en **geeft** de bal aan de vrije (cirkel)speler

**regels**

- in het gebied blijven
- loopfout is toegestaan
- binnen 5 sec. de bal geven

**opdracht verdediger**

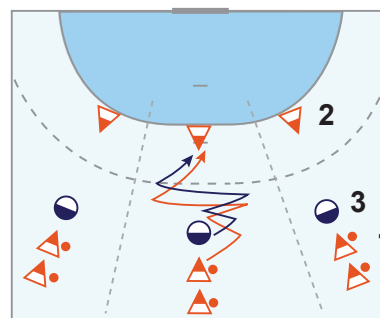
verdediger blijft voor de aanvaller en voorkomt dat de bal aan de vrije speler wordt gegeven

**organisatie rouleren**

- 1 wordt 2 aangeefpunt
- 2 wordt 3 verdediger
- 3 wordt nieuwe aanvaller

**aandachtspunten verdediger**

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan


**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven en niet aangooien

**strekworp na aanloopvariatie**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

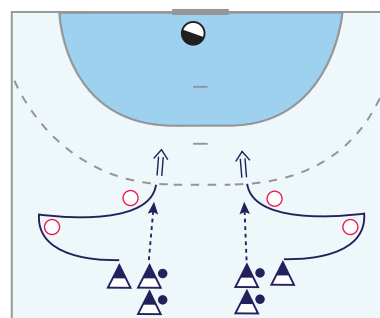
start naar buiten, dan om het paaltje weer naar binnen en rondt na balontvangst af met een strekworps

**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


**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
- \* stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**