

**samenspel 2 partijen met doelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams
- \* 1 of meer ballen
- \* veld zonder cirkels

**opdracht aanvallers**

de bal samenspielen

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**regels**

- scoren door de bal te koppen
- over de achterlijn = 1 punt
- in het doel = 2 punten
- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

**thema 1 sprongschot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doeltje of pilonnen als doel
- \* keepers

**opdracht**

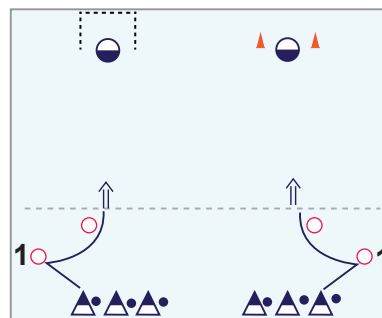
start naar het paaltje, maak een stuit, ga met een scherpe draai naar het doel en rondt af met een sprongschot

**regels**

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- loopfout telt niet
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- scherpe richtingverandering bij paaltje 1
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


**thema 2 instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen
- \* gescheiden gebieden
- \* paaltje als doel

**opdracht**

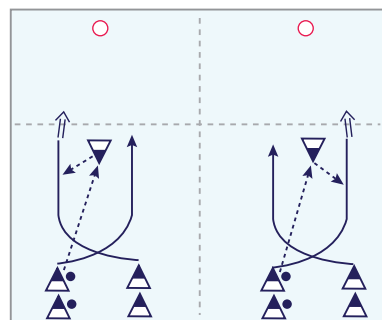
kruislings instarten en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop tegen het paaltje

**regels**

- schot vanaf ca. 6 meter
- afronden binnen 3 passen
- gooi je een paaltje om = 1 punt

**aandachtspunten**

- tegelijk instarten en kruisen zonder botsing
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- tijdig aanspelen
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


**thema 3 snelle tegenaanval / schakelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal

**opdracht**

dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

**regels**

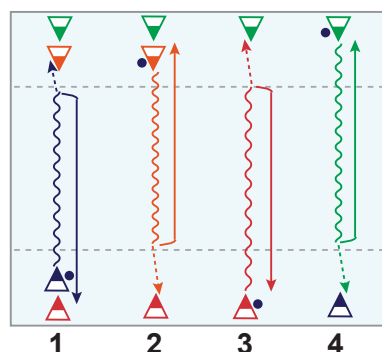
- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

**aandachtspunten**

- doorlopen tot de lijn en dan afspelen
- pas na balontvangst starten

**verloop**

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- \* krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**in de aanval altijd de bal zien**