

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

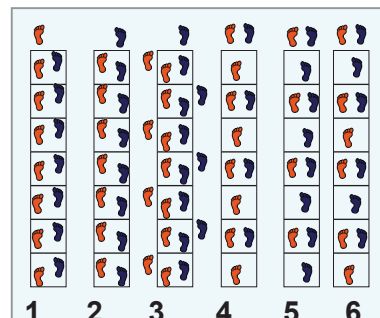
- \* individueel
- \* ladder(s)

**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


**thema 1 valschoot na balontvangst**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* matjes
- \* doel en keeper

**regels**

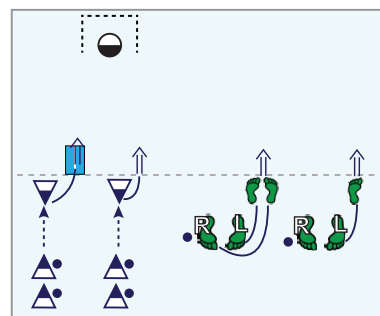
- aanspelen via de grond
- landen op een matje of op de grond
- na een doelpunt word je keeper

**opdracht**

na balontvangst een draai maken en met een valschoot scoren

**aandachtspunten**

- na balontvangst draaien, benen buigen en vallen
- 2-benige afzet na aansluitpas
- 1-benige afzet direct na de draai
- knieën blijven los van de grond / met gebogen armen op 2 handen opvangen


**thema 2 1:1 - voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* afgebakende speelruimte

**regels**

- binnen 5 seconden met je voet de cirkel aantikken
- na de aanval direct om-draaien en verdedigen

**opdracht verdediger**

recht voor de aanvaller blijven

**aandachtspunten verdediger**

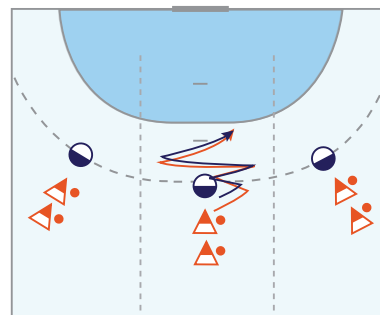
- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- klemmen is niet toegestaan

**opdracht aanvaller**

de cirkel halen

**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de cirkel raken
- loopfout is toegestaan


**thema 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

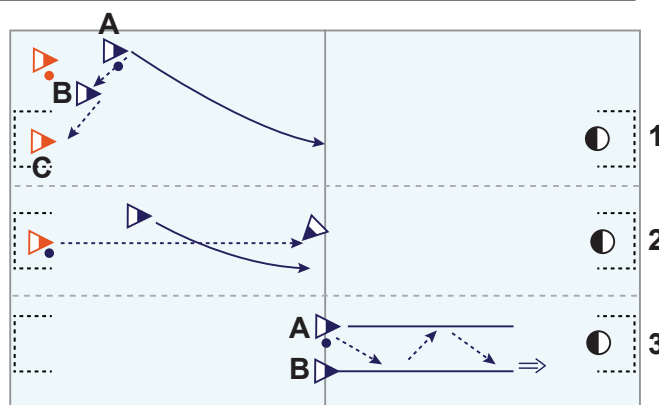
- \* 4-tallen
- \* keepers

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn
2. B speelt naar C en start naar de middenlijn / C speelt A aan op de middenlijn
3. A en B spelen samen en ronden af

**opdracht**

snelle middenuit nemen en tot schot komen


**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:  
**handelingsnelheid**