

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

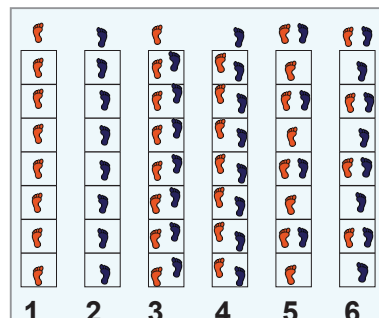
- \* individueel
- \* ladder(s)

**regels**

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

**oefeningen**

1. hinken op linker been
2. hinken op rechter been
3. 2 voeten in met links beginnen
4. 2 voeten in met rechts beginnen
5. stap links - 2-voetenlanding
6. stap rechts - 2-voetenlanding


**thema 1 strekwoorp na tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* pilonnen en hesjes als doel

**regels**

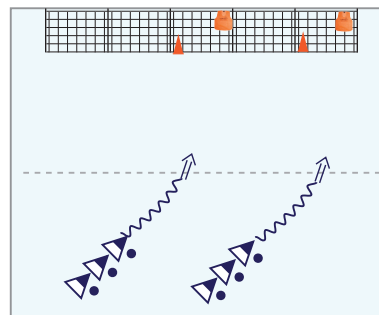
- je dribbelt zo snel mogelijk zonder de bal kwijt te raken
- je gooit met een strekwoorp

**opdracht**

raak een hesje of pilon na een aanloop met tippen

**aandachtspunten**

- gooi met een normale strekwoorp: goede been voor en arm doorzwaaien naar je knie
- voor het gooien mag je heel even stil staan


**thema 2 passeervariatie met verdediger**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* paaltjes als doel
- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* keepers

**regels**

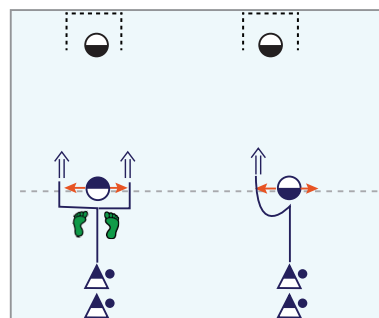
- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- in de aanloop is loopfout toegestaan
- de verdediger beweegt alleen zijwaarts
- klemmen is niet toegestaan
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

**opdracht**

na een aanloop en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

**aandachtspunten**

- na de aanloop met 2 voeten tegelijk landen
- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- passeervariaties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* pilonnen of hesjes in het doel

**regels**

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- je mag van heel dichtbij gooien

**opdracht aanvallers**

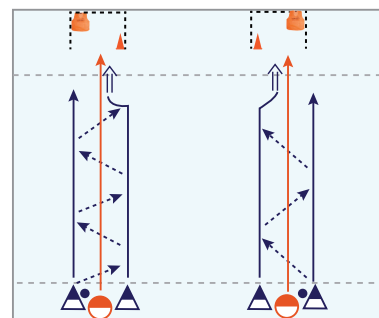
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

**opdracht verdediger**

bal heroveren zonder contact

**aandachtspunten**

- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen
- zijwaarts afspelen


**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:  
**als aanvaller altijd de bal zien**