

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* loopweg van ca. 10 meter
- \* laat tenminste 3 x herhalen

**opdracht**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

**variatie**

 2 series na elkaar  
 andere bewegingsvorm:  
 hinken links - hinken rechts - 2-benige sprongen voorwaarts

**thema 1 bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* individueel, iedereen 1 bal

**opdracht**

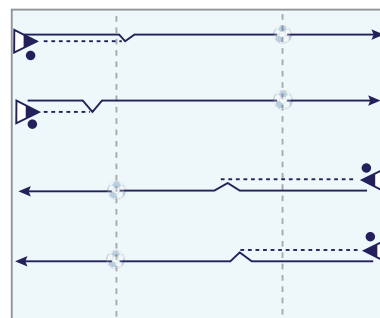
rol de bal voor je uit en loop er achteraan; daarna de bal oppakken, zo snel mogelijk op de andere lijn leggen en doorlopen naar de overkant

**regels**

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

**aandachtspunten**

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- 1 hand voor en 1 hand achter de bal bij het oppakken


**thema 2 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* pilonnen als doel
- \* afstand ca. 5 meter

**opdracht**

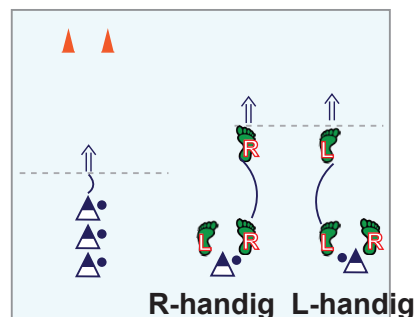
vanuit stand met het verkeerde been voor een pilon raken

**regel**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten**

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* pilonnen of doel
- \* keeper

**opdracht aanvaller**

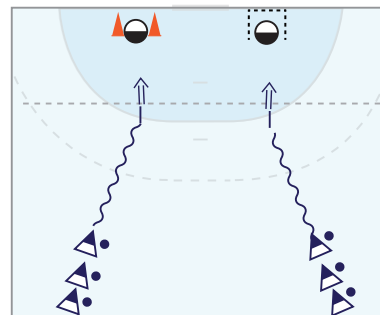
richting doel dribbelen en afronden met een schot

**regels**

- bij een doelpunt word je keeper
- schot vanaf ca. 5 meter

**aandachtspunten**

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan


**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:  
**beweging na het afspelen**