

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

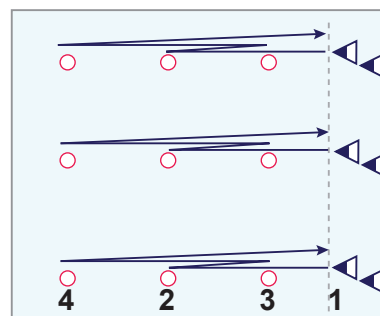
- \* 2- of 3-tallen
- \* loopweg: in de breedte van het veld
- \* afstand zelf aangeven
- \* laat tenminste 3 x herhalen
- \* als nr. 1 rechts start, kan nr. 2 het beste links starten

**opdracht**

na elkaar zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje rennen

**loopweg**

1. van start naar paaltje 2
2. bij paaltje 2 een halve draai en terug naar paaltje 1
3. bij paaltje 1 een halve draai en door naar paaltje 3
4. bij paaltje 3 een halve draai en terug naar start


**oplossen passeerbeweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht aanvaller**

aanzet met stuit en 2-voeten-landing, daarna passeren en schot op het doel

**opdracht verdediger**

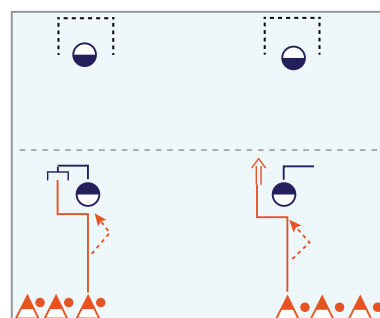
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

**regels**

- in de aanzet is loopfout toegestaan
- stuit en 2-voetenlanding zijn verplicht
- na het schot word je verdediger

**aandachtspunten verdediger**

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


**instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

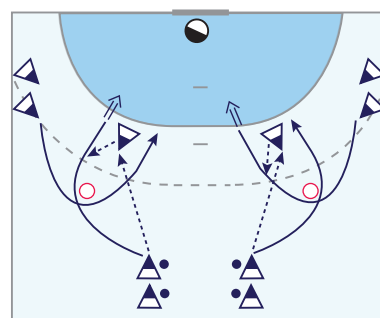
- \* 5-tallen
- \* doel en keeper
- \* paaltje

**opdracht**

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

**aandachtspunten**

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


**snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* teams van 4 spelers
- \* extra ballen bij de keepers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht aanvallers**

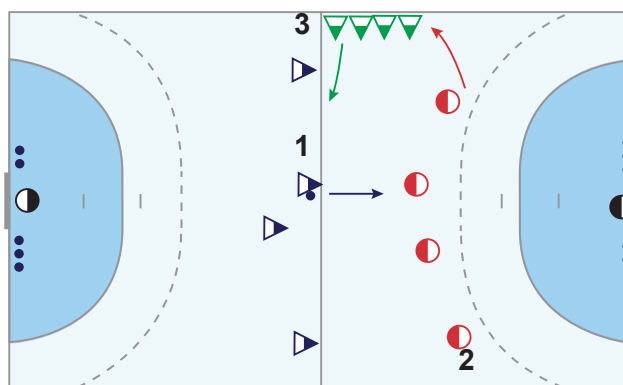
snelle middenuit nemen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**rouleren**

- \* team 1 blauw start tegen team 2 rood
- \* als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- \* na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- \* de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
 initiatief met bal