

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

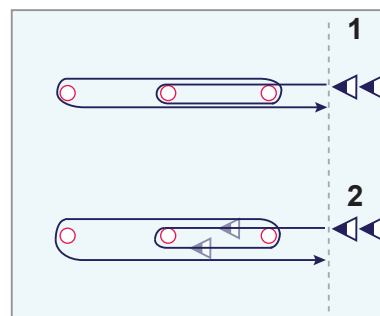
- \* 2-tallen
- \* vaste loopweg

**opdracht 1**

van start naar paaltje 2, terug naar paaltje 1, dan door naar paaltje 3 en rechtstreeks terug naar start

**opdracht 2**

van start naar paaltje 2, achteruit terug naar paaltje 1, dan vooruit door naar paaltje 3 en rechtstreeks terug naar start


**thema 1 mikken en treffen / bewegend doel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep, iedereen 1 bal
- \* Swissbal

**opdracht**

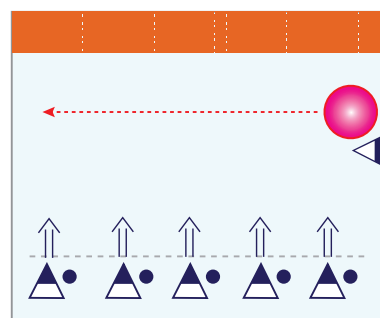
raak de rollende Swissbal

**arrangement**

- \* laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- \* de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- \* de groep mikt op de rollende Swissbal

**regels**

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


**thema 2 tienbal 3:3**

ca. 10 minuten

**accent: beweging na het afspelen**
**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 x 3-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

zonder onderbreking 10 x samenspelen

**opdracht verdedigers**

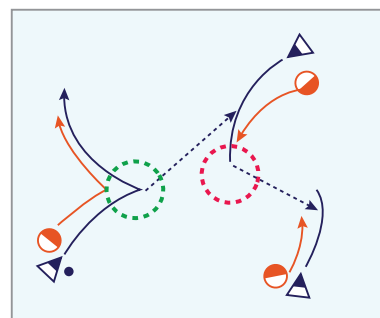
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 10 x zonder onderbreking spelen = 1 punt
- daarna speelt de aanval door

**accenten**

- aanvallers altijd in beweging zijn
- na het afspelen direct een nieuwe positie kiezen


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 3 ballen
- \* paaltje als verdediger
- \* doel en keeper

**opdracht**

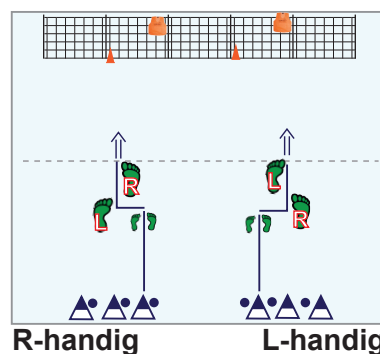
 vanuit een aanloop en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

**regels**

- loopfout is toegestaan
- na de aanloop met 2 voeten tegelijk neerkomen voor het paaltje = 2-voetenlanding
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- keeper wisselen na 2 of 3 series

**aandachtspunten**

- vanuit de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**



R-handig

L-handig

**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:  
 als aanvaller altijd de bal zien