

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

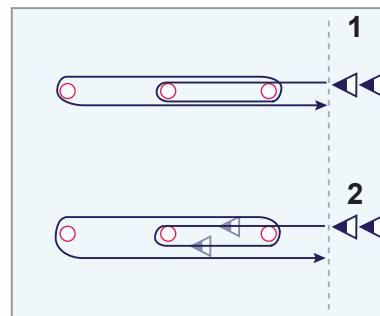
- \* 2-tallen
- \* vaste loopweg

**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**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* pilonnen van verschillende afmetingen
- \* de afstand tot de pilonnen is ten minste 4 meter

**opdracht**

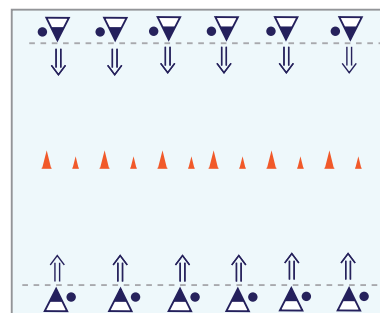
gooi met een strekwoorp de pilonnen om

**aandachtspunten**

- je mag een bal ophalen
- bij het ophalen opletten dat je niemand in de weg staat
- denk aan de juiste armhouding en voetplaatsing bij het gooien

**regels**

- je gooit steeds van achter de lijn


**thema 2 tienbal / accent: bal heroveren**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

zonder onderbreking 10 x samenspelen

**opdracht verdedigers**

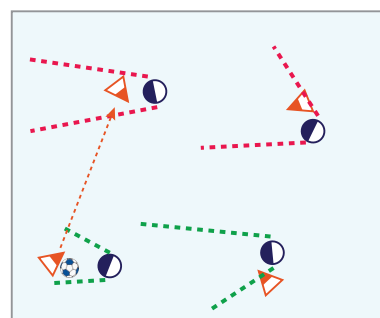
altijd de bal zien en in balbezit komen

**regels**

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

**accent**

- verdedigers zo staan dat je de bal ziet en tegelijk je tegenstander ziet
- zo ver van je tegenstander staan dat je de bal kan onderscheppen


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* hesjes en pilon als doel

**opdracht**

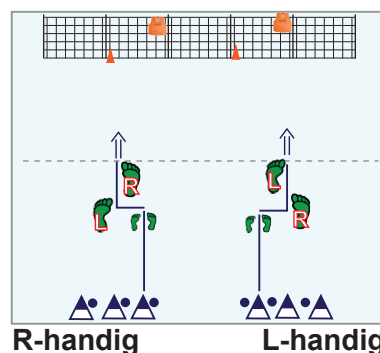
 vanuit een aanloop en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwoorp op het doel

**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**


**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 verdediger altijd de bal zien