

**estafette met voorwerpen**

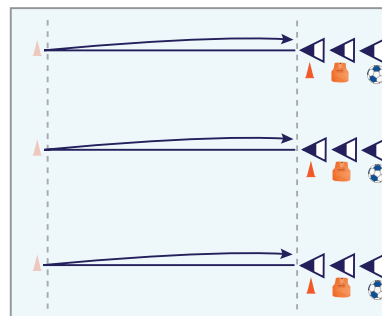
ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2- of 3-tallen ieder met 1 voorwerp
- \* loopweg en afstand zelf aangeven
- \* mogelijke voorwerpen: bal - hesje - pilon - touw - hoepel

**opdracht**

breng na elkaar je voorwerp naar de overkant en haal die daarna ook weer op


**passeren naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**na 1-benige landing**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

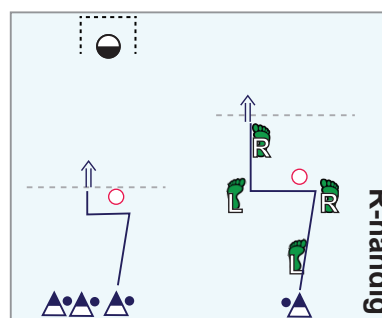
na een aanloop en 1-benige landing passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

**regels**

- in de aanloop is loopfout toegestaan
- schot uit stand

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- landen op je rechter been, dan grote pas naar links om te passeren en een stap recht naar voren met rechts voor het schot over verkeerde been
- in de pas opzij de arm in schotpositie brengen


**kaatsen / give-and-go**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes en keeper

**opdracht aanvaller**

passeer de verdediger buiten de 9-meter, krijg de bal terug en schiet op het doel

**opdracht verdediger**

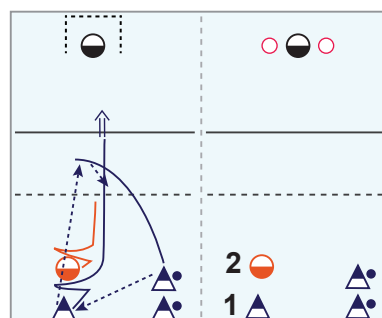
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller buiten de 9-meter wordt aangespeeld

**regels**

- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

**organisatie rouleren**

1. aanspeelpunt 3 wordt verdediger 2
2. verdediger 2 wordt aanvaller 1
3. aanvaller 1 haalt de bal op en wordt aanspeelpunt 3


**strekworp na schotdreiging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

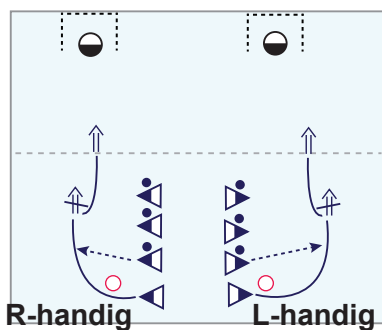
- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doelen
- \* keepers

**verloop**

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp

**regel**

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen


**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:  
 aanspeelbaar zijn