

**ladderoefeningen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

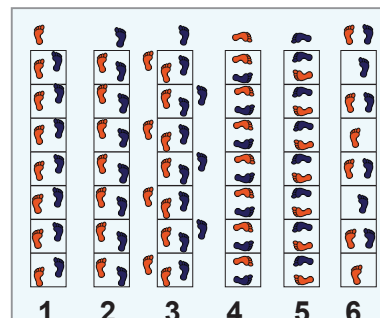
- \* individueel
- \* ladder(s)

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 4e vak is
- tenminste 2 series

**oefeningen**

1. 2 voeten in met links beginnen
2. 2 voeten in met rechts beginnen
3. in-in-uit (links-rechts-links)
4. 2 voeten in met links beginnen zijwaarts
5. 2 voeten in met rechts beginnen zijwaarts
6. stap links - 2-voetenlanding - stap rechts - 2-voetenlanding


**sprongschot met 2-benige afzet**

ca. 10 minuten

**over een verdediger heen**
**organisatie**

- \* 5-tallen met 4 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht**

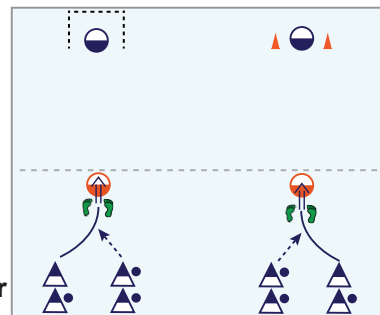
na balontvangst een sprongschot met 2-benige afzet maken

**regels**

- de afzet is met 2 voeten tegelijk
- je gooit over de verdediger heen

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- na balontvangst met 2 voeten tegelijk afzetten
- in de afzet de schotarm omhoog brengen
- landen op 2 voeten


**kaatsen / give-and-go**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

de aanvaller passeert de verdediger buiten de 9-meter, krijgt de bal terug en schiet op het doel

**regels**

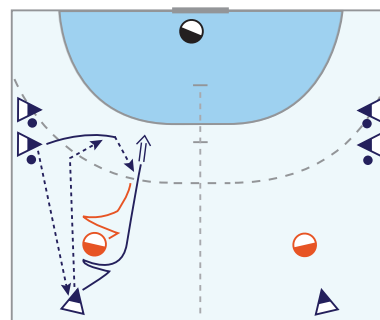
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

**aandachtspunt verdediger**

- het aanspeelpunt negeren

**aandachtspunt aanvaller**

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


**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**

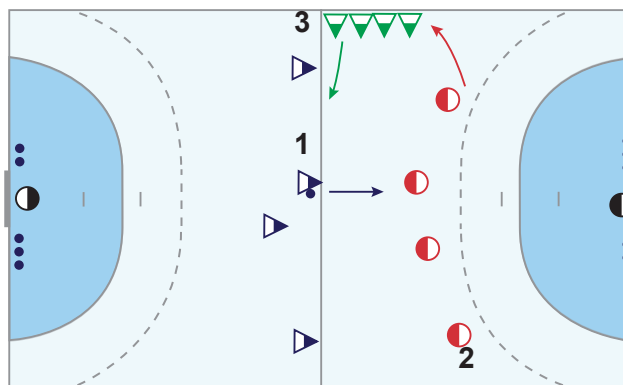
snelle middenuit nemen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**rouleren**

- \* team 1 blauw start met de middenuit 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:  
 als verdediger altijd de bal zien