

**slalomloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

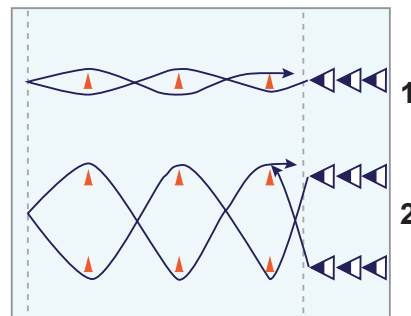
- \* 3-tallen
- \* loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- \* 3 pilonnen in de baan
- \* geef tenminste 3 herkan-singen

**opdracht 1**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug slalommen

**opdracht 2**

met 2 tegelijk kruislings slalommen


**thema 1 strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doel met hesjes

**opdracht**

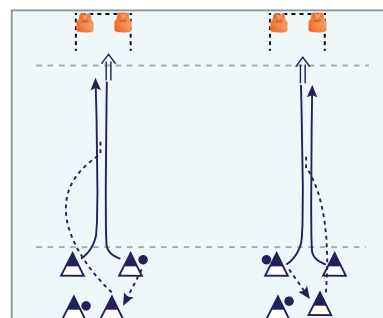
in balbezit komen en afronden met een schot tegen een hesje

**regels**

- een speler van het volgende tweetal gooit de bal
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt

**variatie**

- verander de startpositie:
  - \* zitten of liggen
  - \* met gezicht naar de balbezitter starten


**thema 2 schot met verkeerde been voor na aanloop met tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doel en keeper

**opdracht**

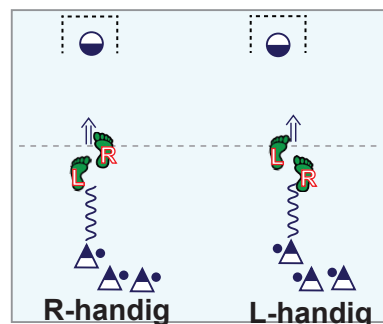
vanuit een aanloop met tippen een schot op het doel met je verkeerde been voor

**regels**

- in de aanloop dribbelen
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- zo hard lopen dat je nog kan gooien
- na het vastpakken van de bal door blijven lopen en binnen 3 passen gooien


**thema 3 passeren na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

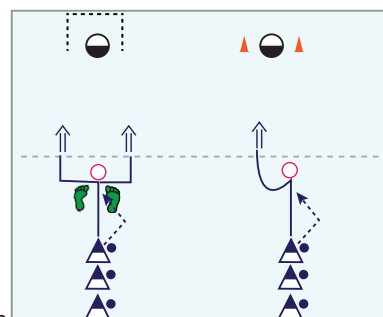
na een stuit en 2-voetenlanding willekeurig passeren en afronden met een schot

**regels**

- na de stuit de bal in de sprong vangen
- schot uit stand, dus geen sprongschot
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- met 2 voeten tegelijk landen
- weet vooraf al op welke manier je gaat passeren
- passeren naar links of rechts of ruggelings afdraaien


**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:  
**in de aanval altijd de bal zien**