

**estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

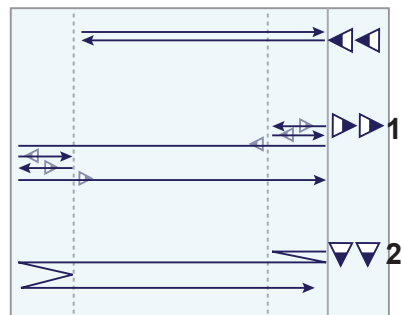
- \* 2- of 3-tallen
- \* loopweg: in de breedte van het veld
- \* afstand zelf aangeven
- \* laat tenminste 3 x herhalen

**opdracht**

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

**varianties**

- 2 series na elkaar
- 1. achteruit - draai - achteruit en sprint
- 2. zijwaarts links - zijwaarts rechts en sprint


**thema 1 met 1 hand de bal pakken / vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 3 ballen
- \* doelen / eventueel keeper

**opdracht 1**

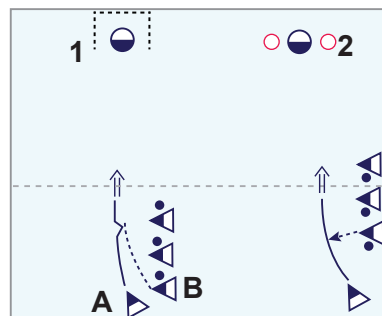
B rolt de bal weg, A pakt de bal met 1 hand op en schiet uit loop

**opdracht 2**

B speelt de bal naar A, A vangt de bal met 1 hand en schiet uit loop

**aandachtspunten**

- bij het oppakken van de bal al in schotpositie staan > rechtshandige speler met linker voet voor
- naast de bal zijn als je de bal oppakt


**thema 2 1:1 - voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* afgebakende speelruimte

**opdracht verdediger**

recht voor de aanvaller blijven

**opdracht aanvaller**

de cirkel halen

**regels**

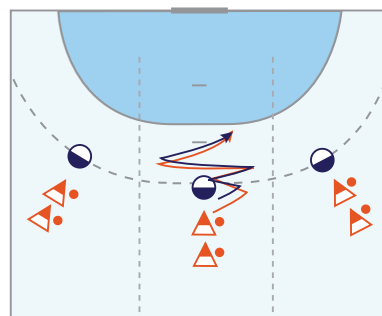
- binnen 5 seconden met je voet de cirkel aantikken
- na de aanval direct om-draaien en verdedigen

**aandachtspunten verdediger**

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- klemmen is niet toegestaan

**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de cirkel raken
- loopfout is toegestaan


**thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht**

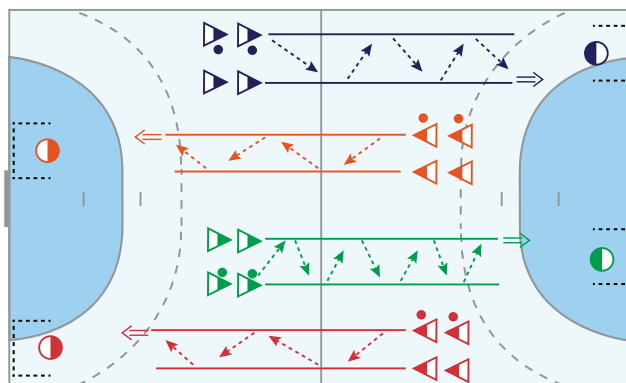
samenspelen en tot schot komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- wisselen van positie
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspelen
- afspelen kan ook onderhands


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**altijd aanspeelbaar zijn**