

**hindernisbaan**

ca. 10 minuten

**organisatie**

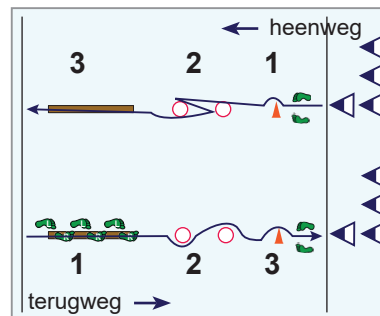
- \* 4-tallen
- \* nr 2 vertrekt als nr 1 bij de bank is

**heenweg**

1. met 2-benige sprong over de pilon heen
2. van tweede paaltje terug naar eerste paaltje
3. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank

**terugweg**

1. 1 voet op de bank en 1 voet naast de bank
2. slalom om de paaltjes heen
3. met 2-benige sprong over de pilon heen


**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**

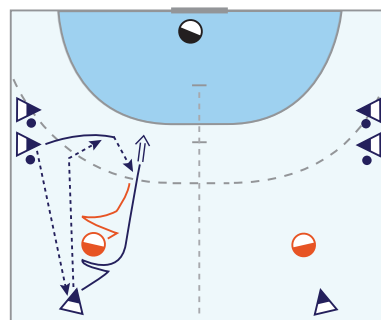
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

**aandachtspunt verdediger**

- het aanspeelpunt negeren

**aandachtspunt aanvaller**

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


**sprongschot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doel en keeper

**regels**

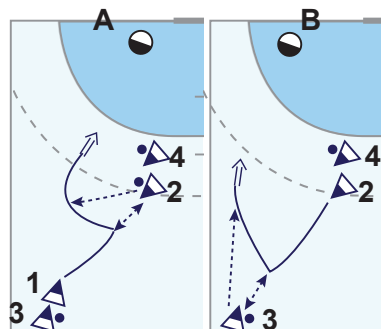
- na het schot aansluiten bij het andere rijtje
- schot vanaf ca. 8 meter

**verloop A**

1. 1 start naar 2
2. 2 speelt de bal naar 1 en 1 speelt direct weer terug
3. 1 start richting doel
4. 2 speelt 1 aan en 1 rondt af met een sprongschot

**verloop B**

1. 2 start naar 3
2. 3 speelt de bal naar 2 en 2 speelt direct weer terug
3. 2 start richting doel
4. 3 speelt 2 aan en 2 rondt af met een sprongschot


**bal onderscheppen 4:3**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4 aanvallers en 3 verdedigers
- \* wisselen na ca. 1 minuut

**opdracht aanval**

positiegebonden samen-spelen

**opdracht verdediging**

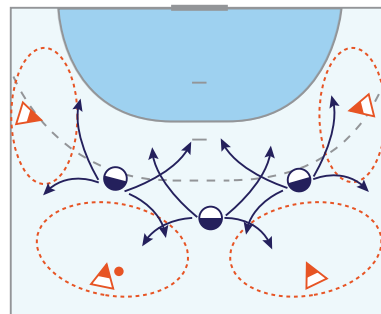
in balbezit komen

**regels**

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

**aandachtspunten**

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


**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:

**handelingssnelheid**