

**slalomloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

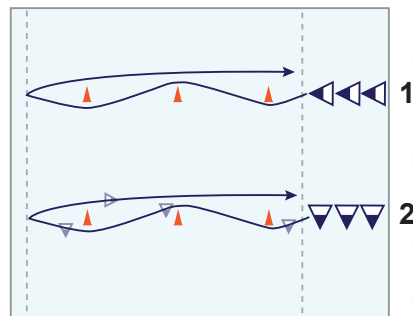
- \* 3-tallen
- \* loopweg: tussen de aangegeven lijnen
- \* 3 pilonnen in de baan
- \* nr. 2 vertrekt als nr. 1 bij de tweede pilon is
- \* geef tenminste 3 herkan-singen

**opdracht 1**

op de heenweg voorwaartse slalom en op de terugweg recht vooruit

**opdracht 2**

op de heenweg zijwaartse slalom en op de terugweg recht vooruit


**thema 1 schot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltje of pilonnen als doelpaal
- \* keepers

**opdracht**

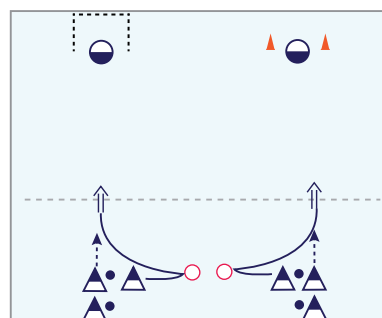
start naar het paaltje, maak een scherpe draai en zet in een boog aan richting doel; na balontvangst met een strekworp op het doel gooien

**regels**

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- je start direct nadat je de bal hebt gespeeld
- na balontvangst hooguit 3 passen
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- de aanzet naar het paaltje is vrij
- van het paaltje richting doel zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- armhouding bij het schot


**thema 2 instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

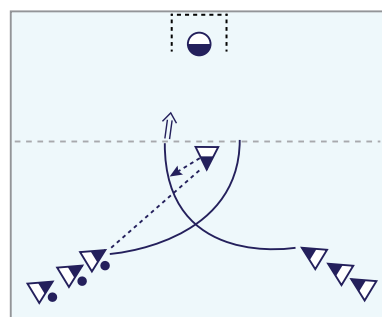
- \* 6-tallen
- \* doel en keeper
- \* gescheiden gebieden

**opdracht**

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

**aandachtspunten**

- tegelijk instarten
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


**thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doel en keeper

**opdracht aanvallers**

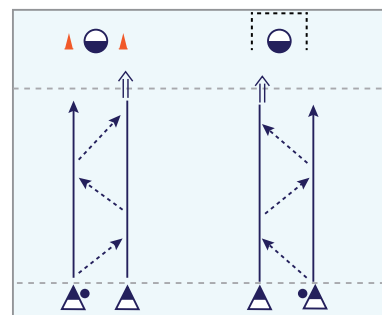
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

**regels**

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- bij een vangfout terug naar start

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk lopen
- zo veel mogelijk met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspe-len


**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:  
**bal heroveren**