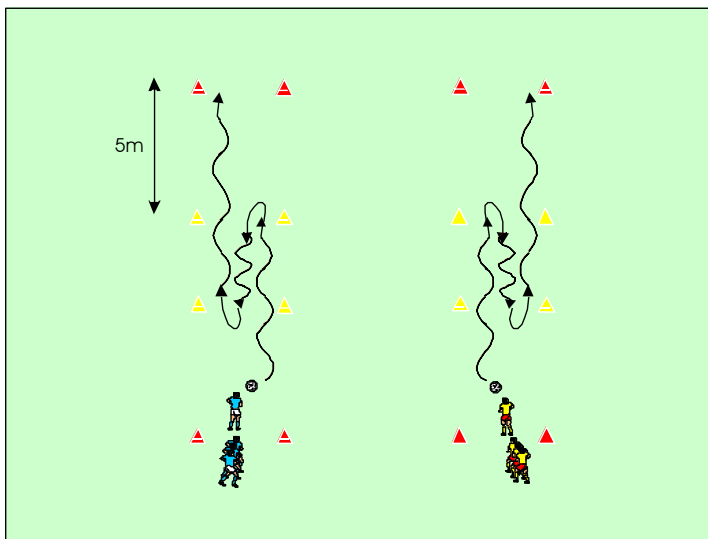


Stage weekend: Step – On / Hook - Turn

Materiaal: 2 doelen, 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes

Blok 1: Opwarming

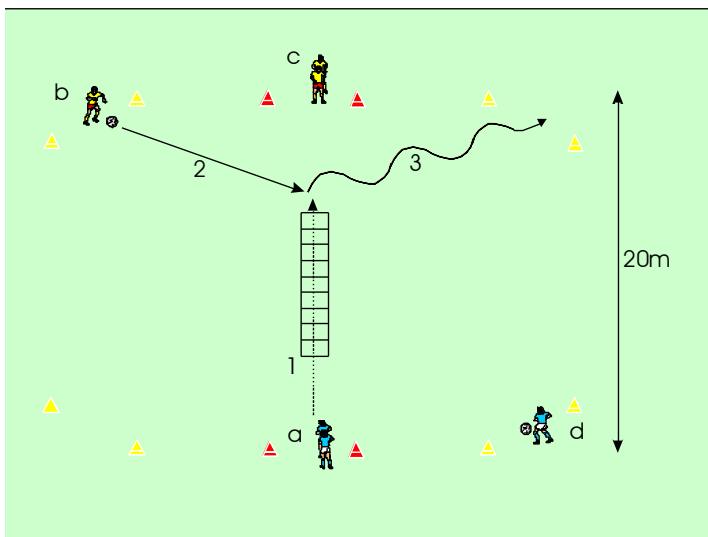


**Beschrijving**

Ruimte van 10m op 15m  
2 groepen van 3 spelers

De 2 eerste spelers van iedere groep starten samen,  
Leiden de bal tot verste gele kegel, maken daar een beweging en leiden terug tot gele kegel maken beweging en leiden dan zo snel mogelijk door rode poort.  
sluiten terug aan bij dezelfde groep.

Blok 2: Loopcoördinatie met versnelling



**Beschrijving**

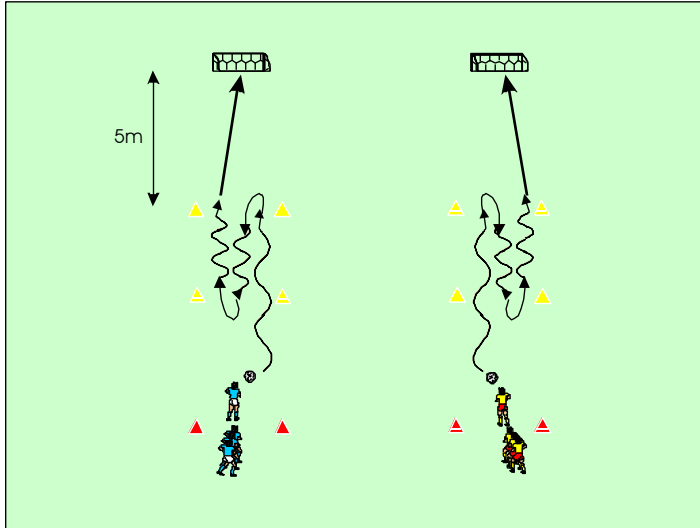
2 groepen van 3 spelers

- a start de oef, loopcoördinatie door de ladder en krijgt dan de bal van b, a draait open en versnelt door het andere gele poortje.

Wanneer a versnelt vertrekt c om de loopcoördinatie te doen.

Doorschuiven: a-b-c-d-a

### Blok 3: Afwerking op doeltjes



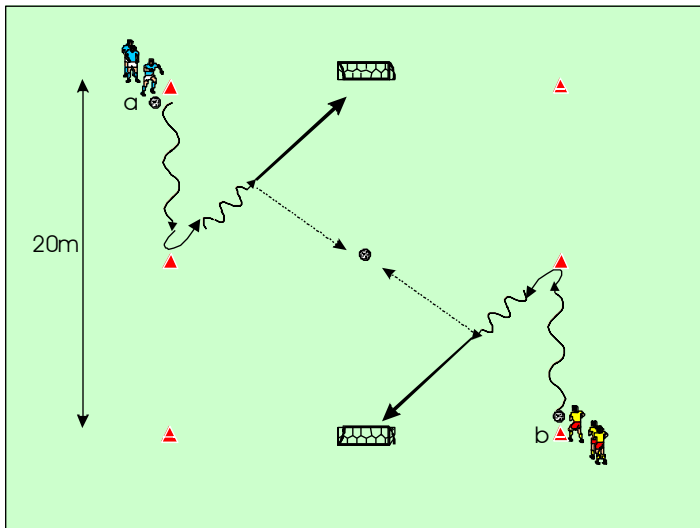
#### **Beschrijving**

Ruimte van 10m op 15m  
2 groepen van 3 spelers

De 2 eerste spelers van iedere groep starten samen,  
Leiden de bal tot in ZONE, maken daar een beweging en trappen dan in minidoel.  
sluiten terug aan bij dezelfde groep.

Welke ploeg scoort meeste doelpunten, aan de hand van potjes

### Blok 4: Duel 1 vs 1



#### **Beschrijving**

Beide spelers vertrekken op signaal,  
Leiden de bal tot aan de kegel en doen de step-on of hook-turn en proberen daarna te scoren.  
Indien men scoort, duel aangaan met 2de bal in de midden

Welke ploeg scoort het meest?