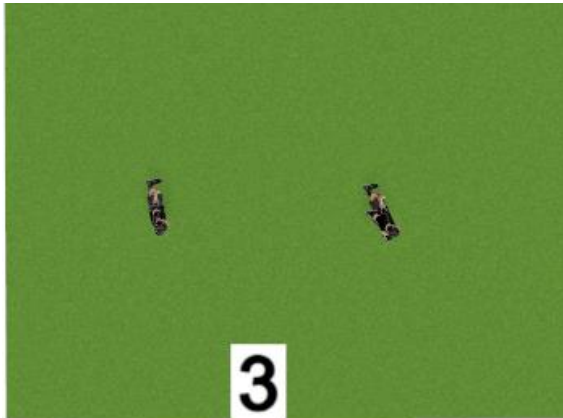


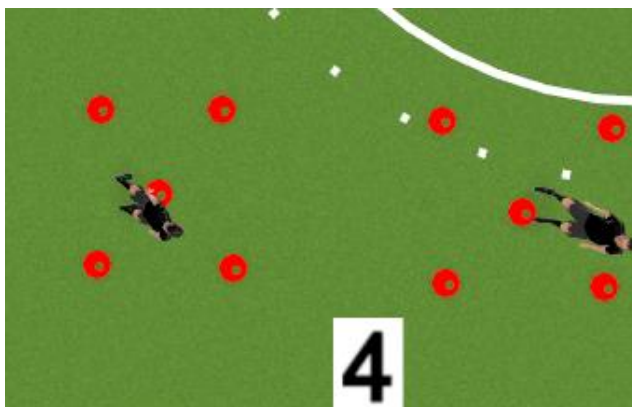


### Oefening 3:



**Challenge:** 100 Burpees en 100 squats in 5 minuten. Zelf tempo bepalen. Om en om x aantal uitvoeren.

### Oefening 4:

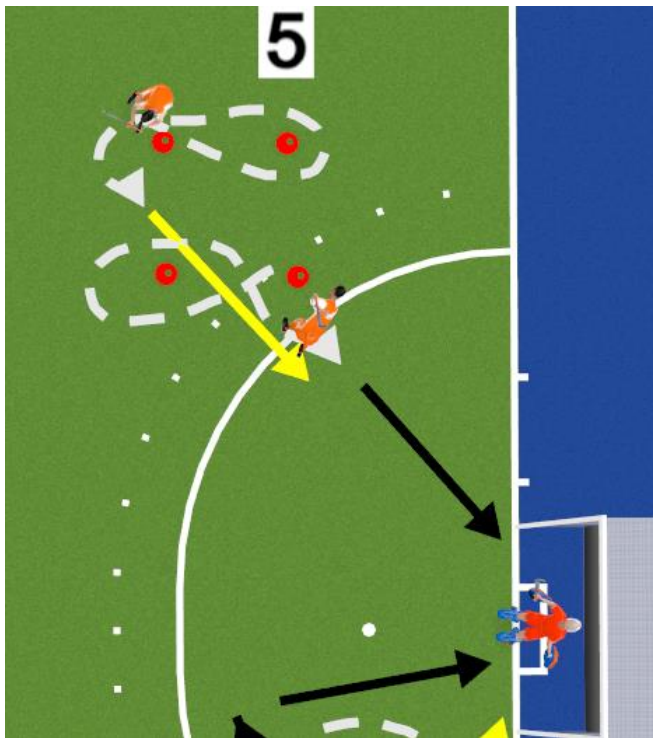


#### De spiegel

5 pionnen aan beide kanten, per halve minuut heeft 1 iemand de leiding. Deze persoon bepaalt het tempo en de richting, de andere persoon doet dit na.

Denk aan normaal bewegen, maar ook aan op handen en voeten. Hinkelend, op de hurken etc.

### Oefening 5:



Spelers starten tegelijk, met de actie om de pionnen heen.

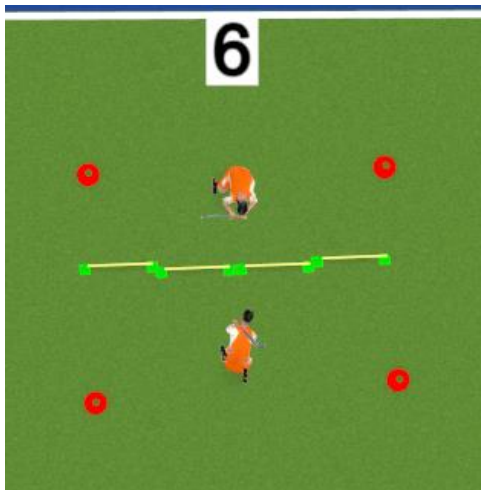
Speler dicht bij de cirkel hoeft de actie maar 1 keer te maken. Speler verder weg doet de actie dubbel. Dus gaat om beide pionnen heen.

Speler 1 versnelt na de eerste actie en schiet op goal.

Daarna biedt de speler zich aan op de kop van de cirkel voor de bal van speler 2. Die de bal door het poortje speelt.

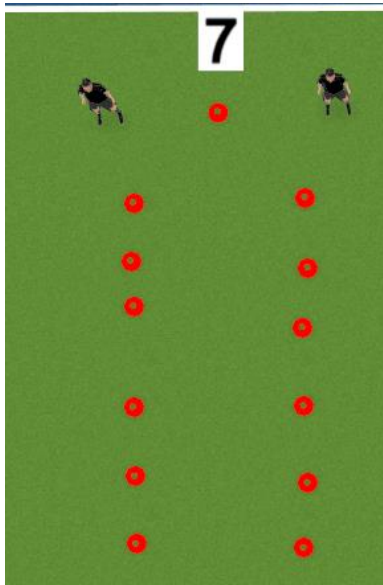
Speler 1 neemt aan en schiet op goal.

### Oefening 6:



Tennishockey/Voetvolley/Volley

## Oefening 7:

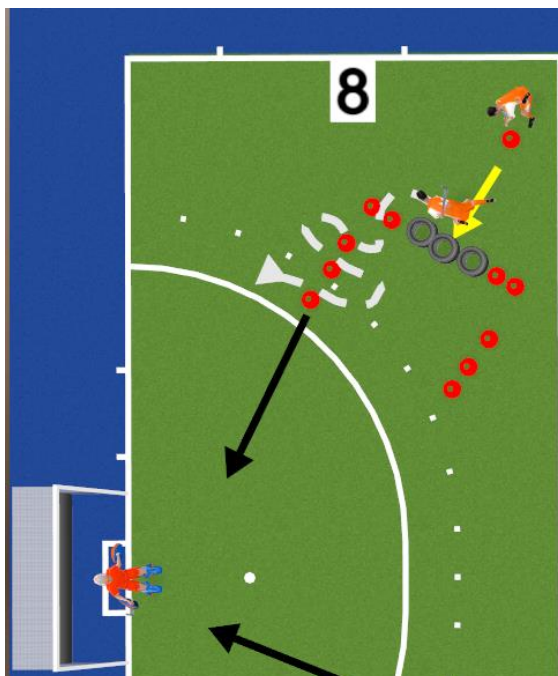


### 1 tegen 1 sprint.

Op de achterste 3 pionnen liggen 3 ballen.

De persoon die deze als eerste op de eigen, voorste 3 pionnen heeft gelegd heeft gewonnen.

## Oefening 8:



Speler 1 staat met gezicht naar de goal op een meter afstand van de banden in een lichte spreidstand.

Speler 2 staat 2 meter achter speler 1. En speelt de bal onder de benen van speler 1 door tegen de banden aan.

Speler 1 reageert zo snel mogelijk, pakt de bal en maakt een beweging naar links of naar rechts met de bal gevolgd door een liftje over de pionnen.

Daarna maakt hij een korte slalom en schiet op goal.