

tipvormen in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * gebied afhankelijk van de grootte van de groep

opdracht

in beweging tipvarianties en opdrachten uitvoeren

varianties

- tippen met rechts en met links
- voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts
- met een halve of hele draai

opdrachten

- als je iemand tegenkomt, wissel je van bal
- als je iemand tegenkomt dan geef je elkaar een high-five

strekworp na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

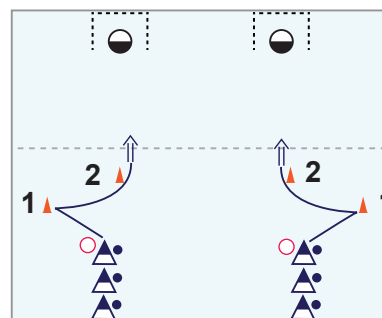
- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * keeper(s)
- * afstand tussen de pilonnen ca. 2 meter

opdracht

start met maximaal 3 passen naar pilon 1, maak een stuit en ga dan op snelheid terug langs pilon 2; afronden met een strekworp

aandachtspunten

- strekworp vanaf ca. 8 meter
- een scherpe afzet bij pilon 1
- zo aanlopen op pilon 2 dat je binnen 3 passen tot schot kan komen


conditie

ca. 10 min.

organisatie

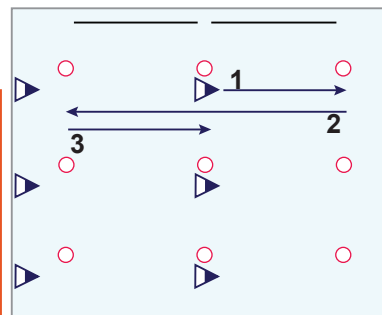
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

 sprinten met keerpunten >
 5 - 10 - 5 meter

5 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten


passeerbeweging sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

- * drietallen
- * ieder drietal 2 ballen
- * doelen en pilonnen als doel

opdracht

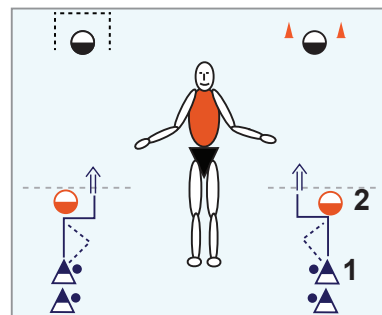
na een 2-voetenlanding de verdediger passeren naar schotarmkant

regels

- de verdediger blijft staan met de armen gebogen zijwaarts
- je mag de verdediger niet aanraken

aandachtspunten

- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- in de pas opzij je arm al in schotpositie brengen
- afstand tot het doel bedraagt minimaal 6 meter

 rouleren: - aanvaller 1 wordt na het schot verdediger
 - verdediger 2 haalt de bal op en sluit aan

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:
aanspelbaar zijn