

**tipvormen 2-tallen**

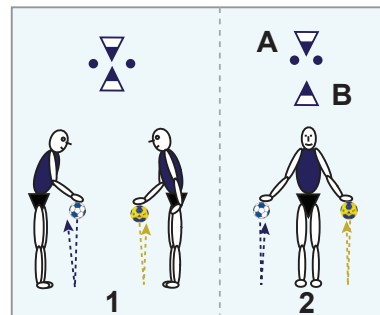
ca. 10 minuten

**mogelijkheden 1**

- 4 x tippen met rechts en 4 x tippen met links met de andere bal
- per 2-tal zelf bepalen na hoeveel keer tippen er gewisseld wordt

**mogelijkheden 2**

- A 4x tippen met 2 ballen tegelijk en daarna B 4 x tippen met 2 ballen tegelijk
- per 2-tal zelf bepalen na hoeveel keer tippen er gewisseld wordt


**strekworp met weerstand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

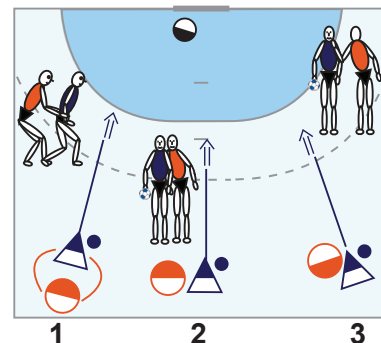
je wordt gehinderd, maar toch uit loop een doelpunt maken

**regels**

- loopfout telt niet
- je mag zelf weten wanneer je schiet
- voorbij de lijn/cirkel mag je niet meer schieten

**mogelijke weerstand**

1. van achter bij de heupen vasthouden
2. vanaf de zijkant met de schouders tegen elkaar duwen
3. vanaf de voorkant tegen de niet-schotarm-schouder duwen


**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

**accent: bewegen tov tegenstander**
**organisatie**

- \* afgebakend speelveld
- \* 2 x 3-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

de bal samenspelen

**opdracht verdedigers**

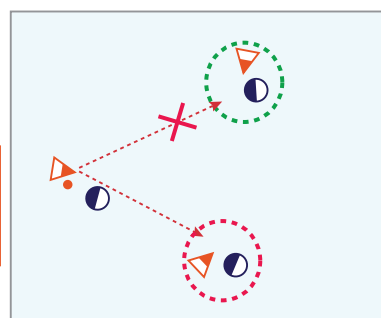
in balbezit komen door een goede positie

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!

**aandachtspunten**

- steeds aan de kant van je tegenstander staan waar je de bal kan onderscheppen
- altijd de bal en je tegenstander zien


**passeren - ruggelings afdraaien**

ca. 10 minuten

**na aanspelen en 2-voetenlanding**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* een paaltje als verdediger
- \* doel en keeper

**opdracht**

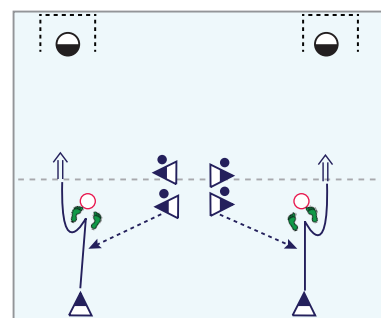
na balontvangst een 2-voetenlanding maken, ruggelings afdraaien en afronden met een schot uit stand

**regels**

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- de 2-voetenlanding telt als nul-pas als de bal in de sprong wordt gevangen

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- na de 2-voetenlanding met het rechter been achteruit draaien
- 1 stap met links richting doel
- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven


**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:  
**aanspeelbaar zijn**