

**tipvormen in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

in beweging tippend opdrachten uitvoeren

**opdrachten**

- iedereen die je tegenkomt een high-five geven
- bij iedereen die je tegenkomt tippend van bal wisselen
- blij tippend en tik de bal weg bij een ander

**strekworp met weerstand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

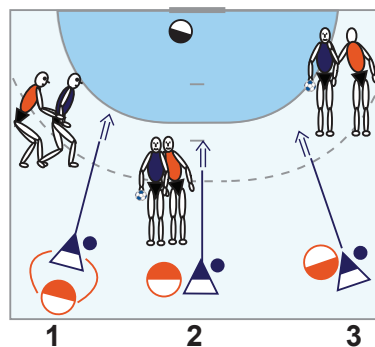
je wordt gehinderd, maar toch uit loop een doelpunt maken

**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. met de buitenkant schouders tegen elkaar duwen
3. vanaf de voorkant tegen de niet-schotarmschouder duwen


**bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal en keeper
- \* doelen of paaltjes als doel

**opdracht aanval**

in een rechte lijn voorwaarts tippen

**opdracht verdediging**

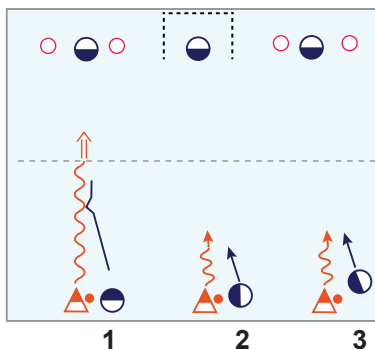
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regel**

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

**aandachtspunt**

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen



welke uitgangspositie is voor de verdediger de beste?

- 1 - naast de aanvaller met het gezicht naar het doel
- 2 - naast de aanvaller met het gezicht naar de aanvaller
- 3 - schuin voor de aanvaller met het gezicht naar de aanvaller

**snelle tegenaanval 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* keepers

**opdracht aanvallers**

samenspelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**

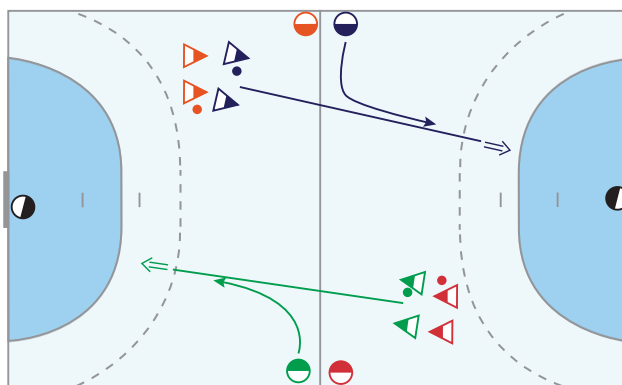
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- verdediger komt in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van verdediger

**aandachtspunten**

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**handelingsnelheid**