

**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**

- blij tippend en tik de bal weg bij een ander
- komt jouw bal buiten het gebied, dan 3 x een hurksprong maken en weer meedoen

**oplossen passeerbeweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

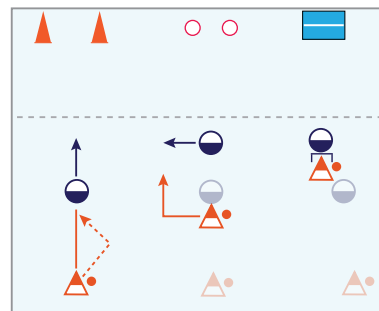
- \* afgebakend gebied
- \* 2-tallen 1 bal
- \* een doel kan zijn een pilon, matje of een paaltje

**opdracht aanvaller**

na een stuit en 2-voetenlanding passeren en afronden met een schot op het doel

**opdracht verdediger**

bij de stuit een stap achteruit doen, dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller te blijven


**regels**

- iedere keer wisselen van taak
- de aanvaller vanuit stand een pas en stuit
- na de 2-voetenlanding vrij passeren

**aandachtspunten verdediger**

- als de aanvaller de stuit maakt doe je eerst een stap naar achter
- daarna pas naar links of rechts om voor de aanvaller te blijven
- tenslotte de loopweg van de aanvaller blokkeren

**sprongschot na balaanname**

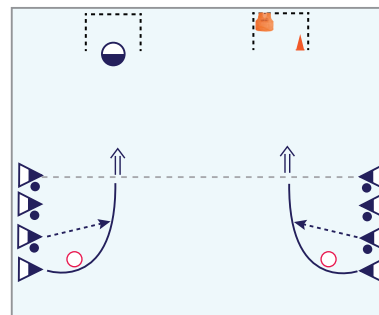
ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* hesjes en pilonnen
- \* keepers

**opdracht**

op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen met een sprongschot afronden


**regels**

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste (afzet)pas schuin naar voren maken

**snelle tegenaanval - schakelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

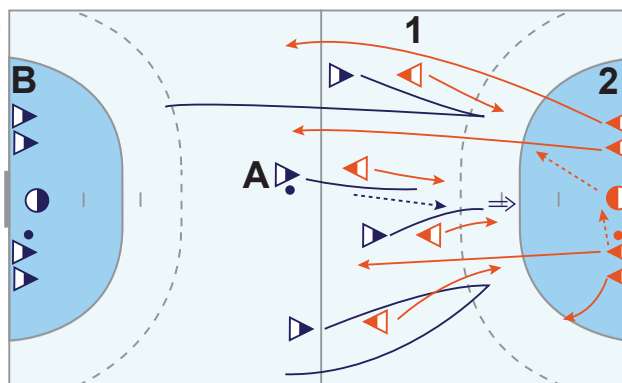
- \* 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

**opdracht aanvallers**

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

**opdracht verdedigers**

snel terug van aanval naar verdediging


**regels**

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

**uitvoering**

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld

**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel toepassen

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**aanspelbaar zijn**