

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

schotvariatie na tippend

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

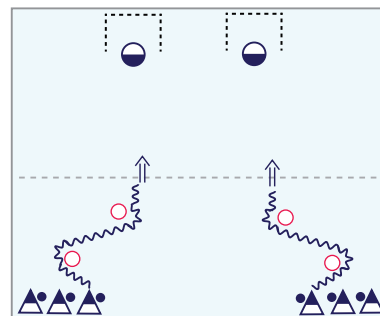
dribbel om de paaltjes heen en rondt af met een schotvariatie

regels

- je tipt zo snel mogelijk
- wissel van hand bij de paaltjes

aandachtspunten

- zo aanlopen dat je een goede uitgangspositie hebt voor je schot
- schotvarianties zijn strekworp, sprongschot of heupschot


bal onderscheppen 4:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 aanvallers en 2 verdedigers
- * wisselen na ca. 1 minuut

opdracht aanval

positiegebonden samen-spelen

opdracht verdediging

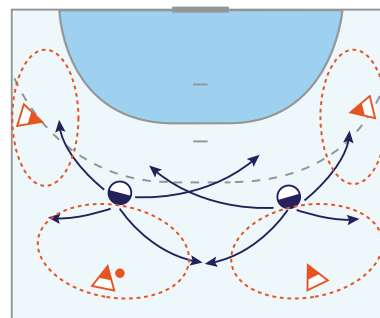
in balbezit komen

regels

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

aandachtspunten

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

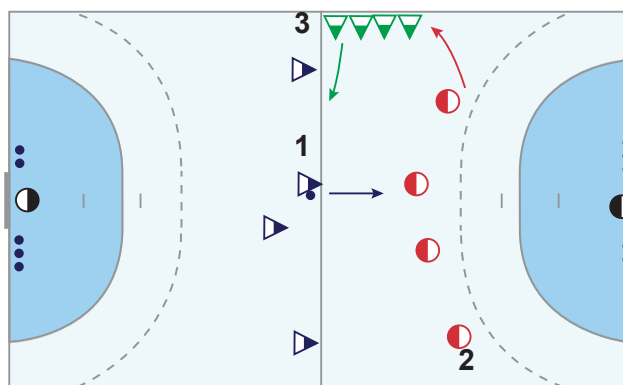
snelle middenuit nemen en tot schot komen

rouleren

- * team 1 blauw start met de middenuit tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit

opdracht verdedigers

in balbezit komen


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:
handelingssnelheid