

**tipvormen in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

in beweging tippend acties uitvoeren

**acties**

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

**balontvangst in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* vierkant
- \* 2 of 3 spelers bij een paaltje

**opdracht**

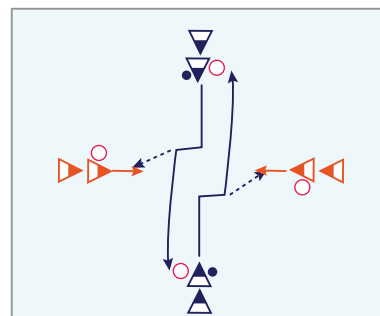
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspelen naar rechts

**regels**

- aan de overkant aansluiten
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

**variatie**

- sidestep naar links en afspelen met links
- ruggelings afdraaien en afspelen naar links


**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

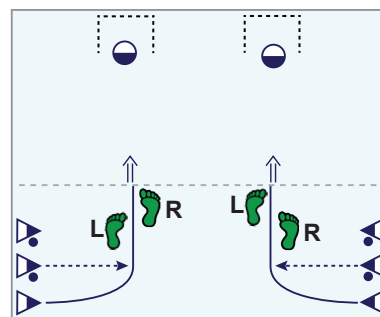
na balontvangst met het verkeerde been voor op het doel gooien

**regels**

- rechtshandige speler gooit met de rechter voet voor
- na balontvangst binnen 3 passen afronden

**aandachtspunten**

- na balontvangst de arm op schot-hoogte brengen


**snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

snelle middenuit nemen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

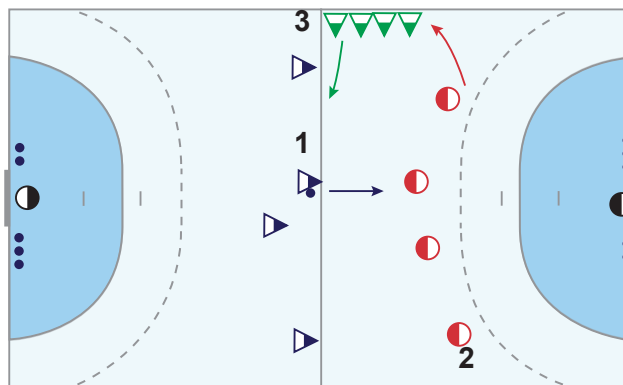
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**rouleren**

- \* team 1 blauw start 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


**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:  
**aanspelbaar zijn**