

tipspel met tikken

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * afgebakende speelruimte

opdracht

- vrij door het gebied dribbelen en
1. bij een andere speler de bal wegtikken
 2. bij een andere speler de bal wegtikken of een andere speler buiten de lijnen duwen

regels

- * komt jouw bal buiten de lijnen dan 2 x buikspieren en weer meedoen
- * kom je zelf buiten de lijnen, dan 5 x buikspieren

samenspel 2 partijen / tienbal

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 teams van max. 5 spelers

opdracht aanval

 in beweging de bal samen-
 spelen

opdracht verdediging

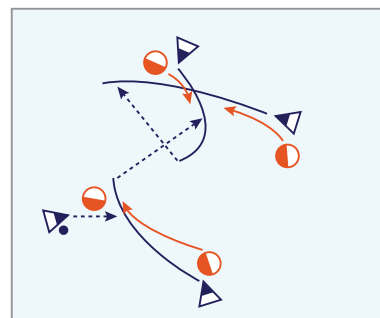
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- bal stilstaand vangen = bal voor de tegenpartij

puntentelling

- 10 x zonder onderbreking samen-
 spelen = 1 punt
- je houdt balbezit


sprongschot met 2-benige afzet

ca. 10 minuten

over een verdediger heen
organisatie

- * 5-tallen met 4 ballen
- * doel en keeper

opdracht

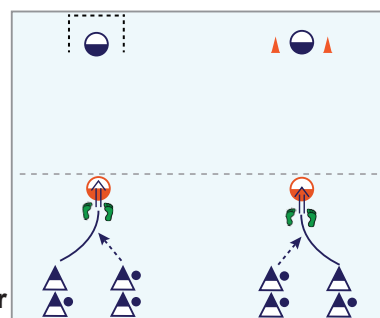
 na balontvangst een sprongschot met 2-benige afzet
 maken

regels

- de afzet is met 2 voeten tegelijk
- je gooit over de verdediger heen

aandachtspunten rechtshandige speler

- na balontvangst met 2 voeten tegelijk afzetten
- in de afzet de schotarm omhoog brengen
- landen op 2 voeten


passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

na 1- of 2-voetenlanding
organisatie

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

opdracht aanvaller

 na een dribbelende aanzet
 de verdediger passeren en
 afronden met schot

opdracht verdediger

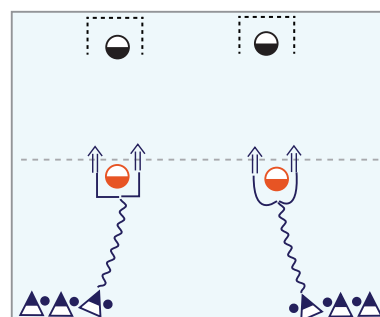
 door zijwaarts bewegen
 voor de aanvaller blijven

regel

- na het oppakken van de bal binnen 3 passen
 afronden
- verdediger beweegt alleen zijwaarts

passeervariaties

- sidestep
- sidestep naar niet-schotarmkant
- ruggelings afdraaien


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