

**tippen in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep / iedereen 1 bal
- \* 2-tallen vertrekken tegelijk

**opdracht 1**

dribbel om de pilonnen heen

**opdracht 2**

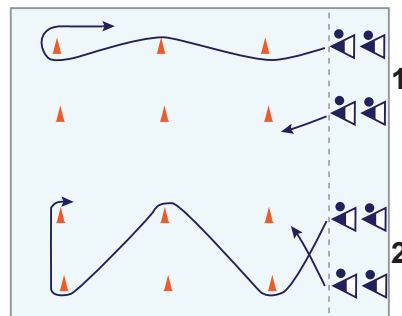
dribbel kruislings om de pilonnen heen

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij de 2e pilon is
- geen estafette, wel een tweestrijd

**aandachtspunten**

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen de pilon en de bal is


**thema 1 1-handig bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* afstand ca. 10 meter

**opdracht**

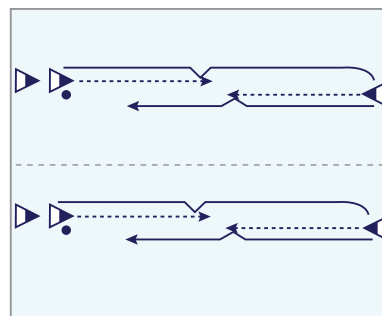
rol de bal weg, pak de rollende bal op en geef deze aan de volgende

**regels**

- vanuit stand de bal wegrollen
- na het wegrollen heel even wachten
- je **geeft** de bal aan de ander

**aandachtspunt**

- na het oppakken doorlopen


**thema 2 samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

**accent: balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2 x 4-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

de bal samenspielen en in beweging de bal ontvangen

**opdracht verdedigers**

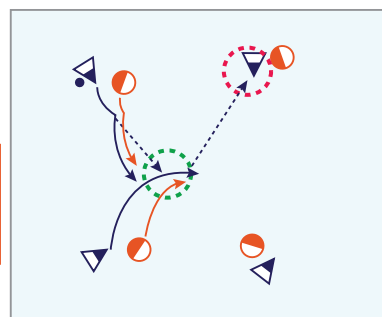
bal veroveren

**regels**

- geen dribbel of stuit
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

**aandachtspunten**

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**na stuit en 2-voetenlanding**
**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* verdediger
- \* hesjes/pilonnen als doel

**opdracht**

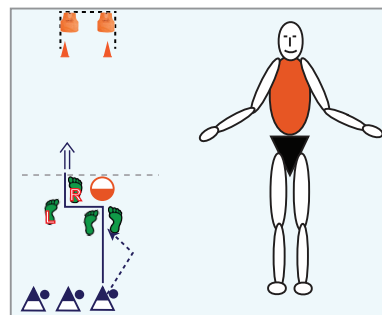
 na de 2-voetenlanding de verdediger passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met schot op het doel

**regels**

- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- je mag de verdediger niet aanraken
- na het schot direct omdraaien en als verdediger staan

**aandachtspunten**

- de aanzet is 1 of 2 stappen, stuit en bal in de sprong vangen / met 2 voeten tegelijk landen
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- \* krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**aanspeelbaar zijn**