

**schaduwloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

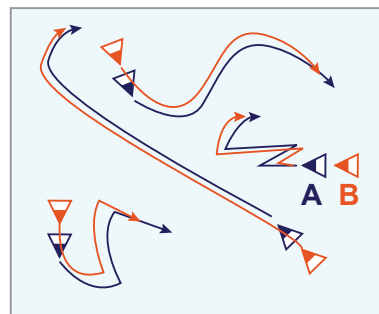
- \* 2-tallen
- \* afgebakend gebied
- \* regelmatig wisselen van plaats
- \* andere 2-tallen maken

**opdracht**

A bepaalt snelheid, richting en manier van bewegen, B volgt en imiteert

**mogelijkheden**

- looppas / sprint
- hinken / huppelen /
- richtingveranderingen / halve draai / hele draai


**balontvangst in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* vierkant
- \* 3 of 4 spelers bij een paaltje
- \* 4 ballen

**opdracht**

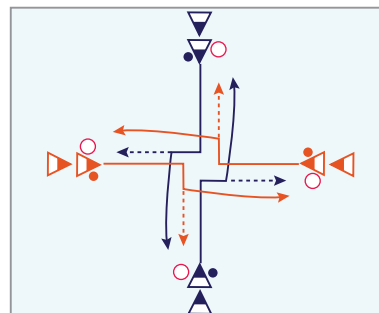
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspelen naar rechts daarna doorlopen naar de overkant

**regels**

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

**variatie**

- sidestep naar links en afspelen met links


**bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* pilon en hesje in het doel

**opdracht aanval**

de bal oppakken, in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

**regels**

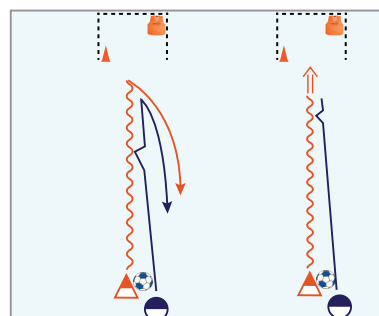
- de bal ligt op de grond bij de aanvaller
- de verdediger start als de bal wordt opgepakt
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger
- geen contact

**opdracht verdediging**

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**aandachtspunten**

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- heb je de bal veroverd, dan sprint je terug naar het startpunt


**snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**met verdediger**
**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* hesjes, keepers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht aanval**

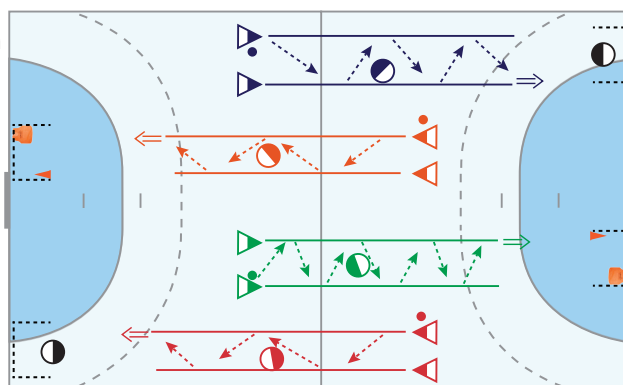
samenspelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**

de bal onderscheppen

**aandachtspunt**

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**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
- \* stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**