

handbal/voetbalspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * doelen, geen keepers

regels

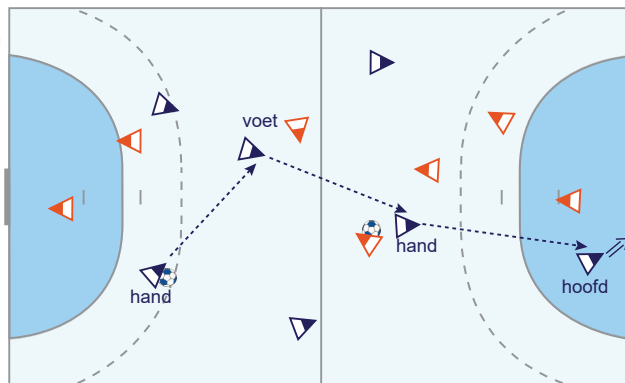
- afwisselend de bal gooien en schoppen
- scoren kan door de bal in het doel (2 ptn) of over de achterlijn (1 pt) te koppen

opdracht

samenspelen met gooien en schoppen en tot afronding komen

aandachtspunten

- de bal mag vanuit de hand worden weggeschot
- koppen door:
 - zelf de bal op te gooien
 - aangespeeld te worden


springschot na aanspelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, met 2 ballen
- * doel en keeper

regels

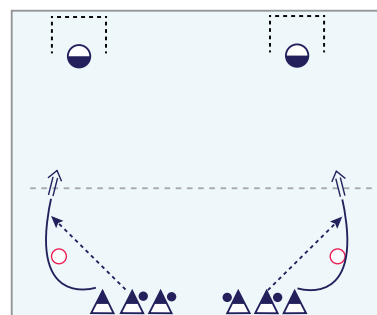
- na het aanspelen direct zelf starten
- schot vanaf ca. 8 meter

opdracht

na balontvangst afronden met een springschot

aandachtspunten

- nauwkeurig aanspelen
- zo aanlopen dat je binnen 3 passen tot schot kan komen


1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte
- * aanspeelpunt

regels

- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- loopfout is toegestaan
- de bal geven en niet aangooien

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de bal aan het aanspeelpunt wordt gegeven

opdracht aanvaller

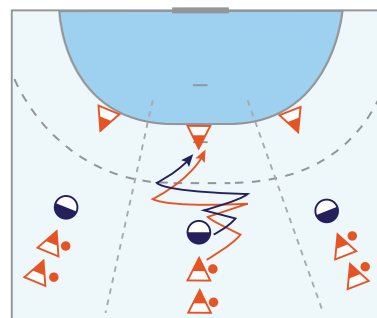
de verdediger passeren en de bal aan het aanspeelpunt geven

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact houden

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven


heuschot na een aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en eventueel keepers

regel

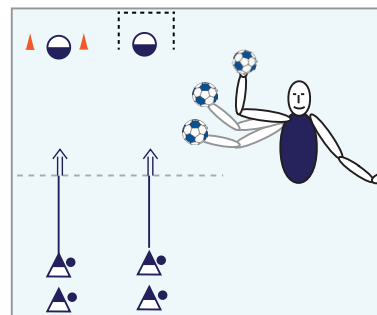
- een aanloop van ca. 3 meter is voldoende
- loopfout is toegestaan

opdracht

maak na een aanloop een heuschot

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


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:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander