

**samenspel 2 partijen / hoepelbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 teams van max. 5 spelers
- \* 5 hoepels met een bal

**opdracht aanval**

samenspelen en wisselen van speelbal met een bal die in een hoepel ligt

**opdracht verdediging**

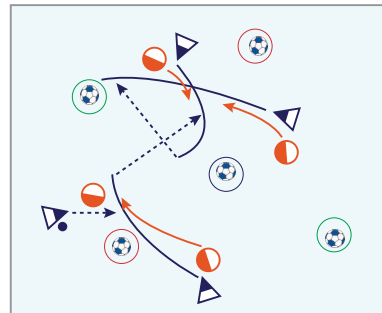
bal heroveren

**regels**

- geen dribbel en stuit
- tenminste 3 keer overspelen

**puntentelling**

- iedere balwissel geeft 1 punt
- na de balwissel doorspelen


**sidestep na 1-benige landing**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doel en eventueel keeper

**opdracht**

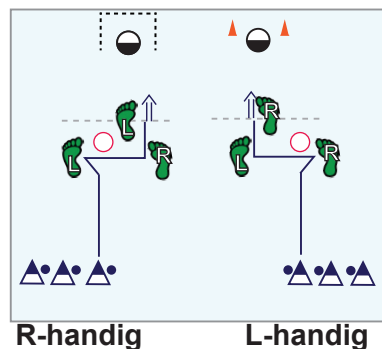
na een aanloop en landing op 1 been met een sidestep passeren en afronden met schot op het doel

**regels**

- aanloop en landen op 1 voet
- loopfout is toegestaan
- sidestep binnen 3 passen

**aandachtspunt**

- zet de landingspas naast het paaltje
- maak een grote stap opzij en een stap naar voren voor je schot


**heupschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

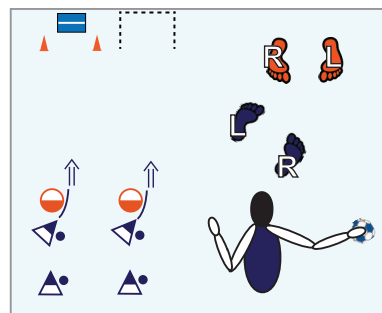
- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* per 3-tal een doel
- \* keeper is niet noodzakelijk
- \* mogelijke doelen: pilon - matje - paaltje

**opdracht**

maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

**aandachtspunten**

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


**snelle tegenaanval 2:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal
- \* keepers

**opdracht aanvallers**

samenspelen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

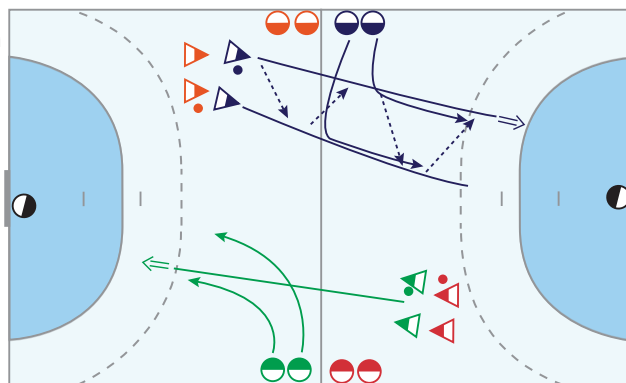
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

**aandachtspunten**

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**bal heroveren over het hele veld**