

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

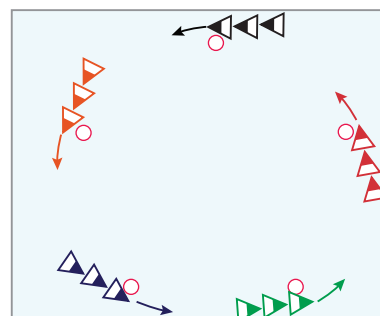
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsom 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * vierkant, 2 ballen
- * 2 of 3 spelers bij een paaltje

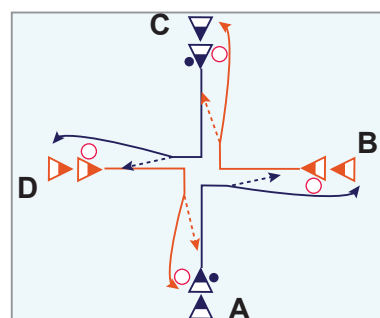
opdracht

recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspelen naar rechts, daarna aansluiten

regels

- aansluiten bij het rijtje waar je naartoe speelt
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

verloop

 A sluit aan bij B
 B > C / C > D / D > A

bal onderscheppen 4:3

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 aanvallers en 3 verdedigers
- * wisselen na ca. 1 minuut

opdracht aanval

positiegebonden samenspelen

opdracht verdediging

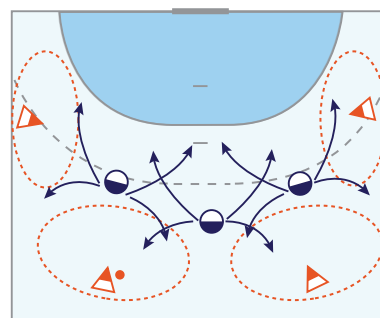
in balbezit komen

regels

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

aandachtspunten

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


sprongschot

ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper
- * eventueel paaltjes voor de loopweg

opdracht

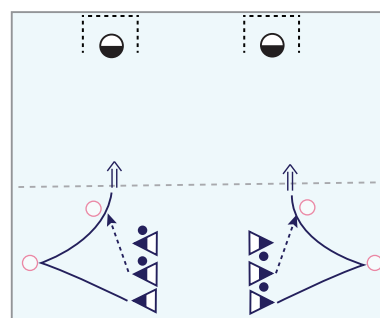
start naar buiten, dan met een scherpe richtingverandering weer naar binnen en rondt na balontvangst af met een sprongschot

regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

aandachtspunten

- aanzet naar buiten
- dan een snelle richtingverandering naar binnen
- armhouding bij het schot


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