

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

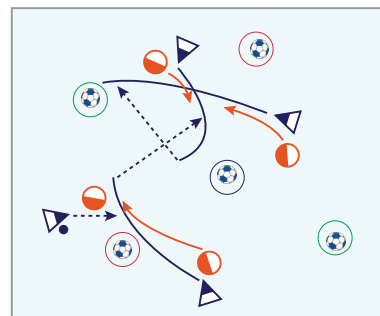
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- tenminste 3 keer overspelen

puntentelling

- iedere balwissel geeft 1 punt
- na de balwissel doorspelen


strekworp na schotdreiging

ca. 10 minuten

met verdediger
organisatie

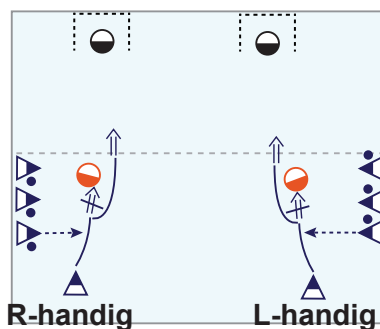
- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel of pilonnen als doel
- * keepers

verloop

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp

regels

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen
- na het schot word je verdediger


bal onderscheppen 5:4

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanval

positiegebonden samenspelen

opdracht verdediging

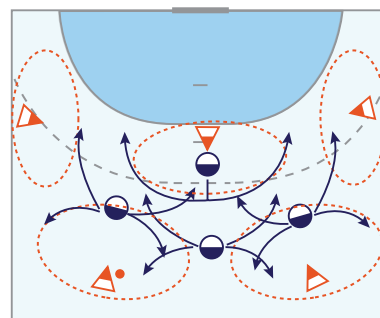
in balbezit komen

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 met 2-benige afzet

ca. 10 minuten

over een verdediger heen
organisatie

- * 5-tallen met 4 ballen
- * doel en keeper

opdracht

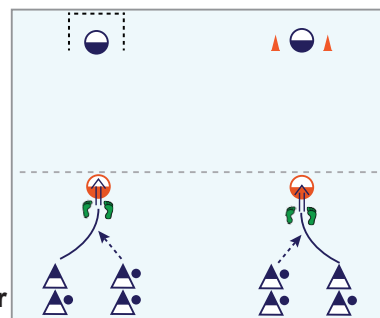
na balontvangst een sprongschot met 2-benige afzet maken

regels

- de afzet is met 2 voeten tegelijk
- je gooit over de verdediger heen

aandachtspunten rechtshandige speler

- na balontvangst met 2 voeten tegelijk afzetten
- in de afzet de schotarm omhoog brengen
- landen op 2 voeten


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:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander