

dribbelspel

ca. 10 minuten

organisatie

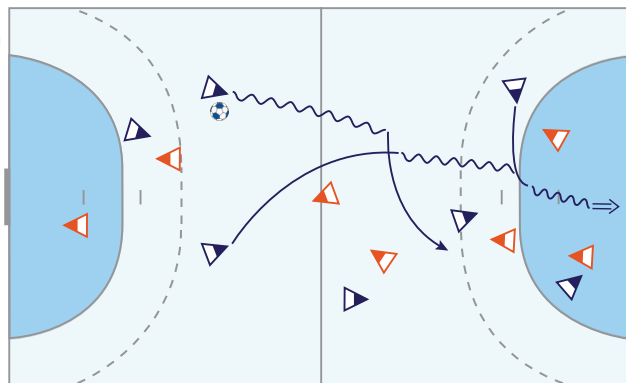
- * handbalveld
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * geen cirkel
- * doelen geen keepers

regels

- de bal alleen dribbelend voortbewegen of afspeelen
- scoren door de bal van binnen de cirkel in het doel te slaan

opdracht

dribbelend alleen of samenspelend tot een doelpunt komen


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

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

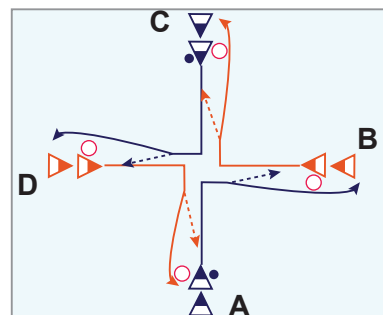
opdracht

recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspeelen 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

oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

aanzet met stuit en 2-voetenlanding, daarna passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

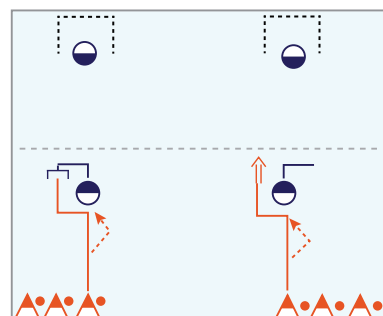
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- in de aanzet is loopfout toegestaan
- stuit en 2-voetenlanding zijn verplicht
- na het schot wordt je verdediger

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

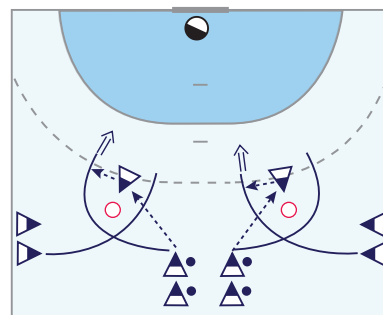
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * paaltje

opdracht

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

aandachtspunten

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


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:
 aanspeelbaar zijn