

handbal/voetbal vakkenspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * handbalveld / 3 vakken
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * doelen geen keepers

regels

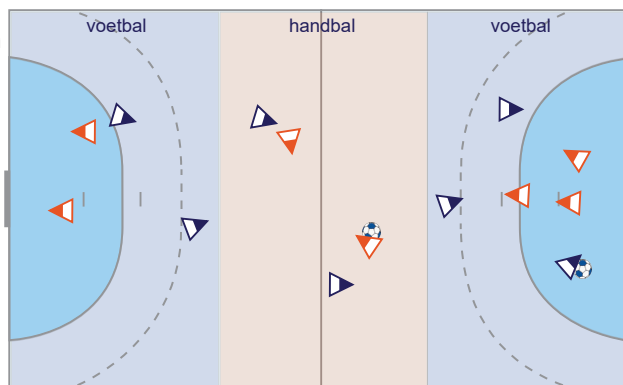
- in de buitenste vakken voetbal
- in het middelste vak handbal
- scoren kan alleen door schoppen van binnen de cirkel

opdracht

samenspelen en tot schot komen

aandachtspunten

- voetbal betekent de bal alleen met de voet raken
- handbal betekent de bal alleen met de hand raken


schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doeltjes / keeper

opdracht

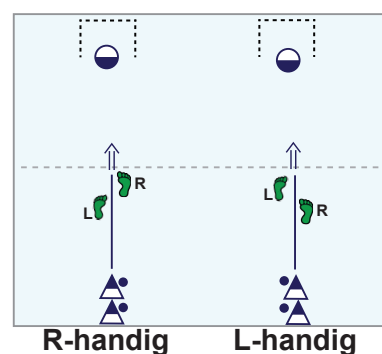
vanuit loop met het verkeerde been voor op het doel gooien

regels

- maak je een doelpunt dan word je keeper
- rechtshandige speler gooit met de rechter voet voor

aandachtspunten

- aanlopen met zo veel passen als nodig is; loopfout telt niet
- tijdens het lopen de arm op schot-hoogte houden


conditie

ca. 10 min.

organisatie

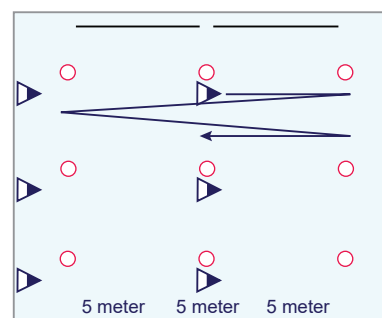
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

 sprinten met keerpunten >
 5 - 10 - 10 - 5 meter

5 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


snelle tegenaanval 1:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

- recht naar het doel toe
- geen contact

opdracht aanvaller

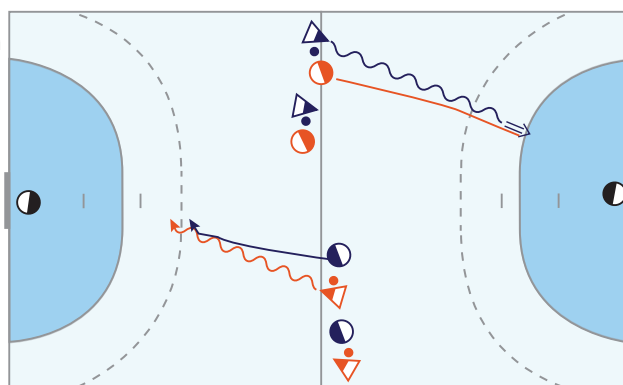
dribbelen en tot schot komen

opdracht verdediger

de bal wegtikken of overnemen

aandachtspunten

- aanvallers dribbelen recht vooruit richting doel
- verdedigers eerst het balritme herkennen en dan direct na de stuit de bal wegtikken


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingsnelheid