

dribbelspel

ca. 10 minuten

organisatie

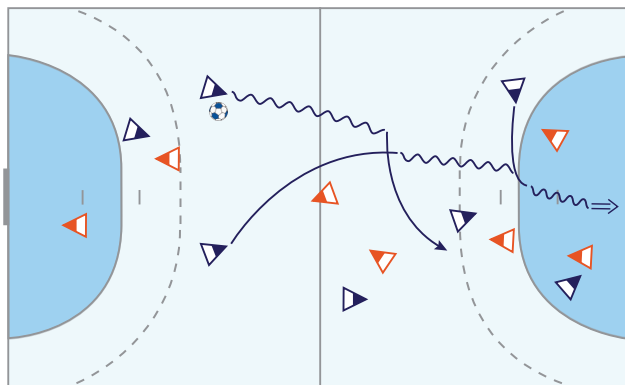
- * handbalveld
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * geen cirkel
- * doelen geen keepers

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


1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2- of 3-tallen met bal
- * afgebakende speelruimte van 3 x 2 meter

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

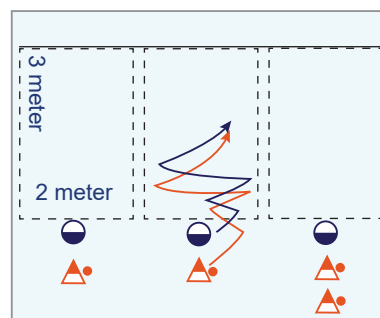
de achterlijn halen / loopfout is toegestaan

aandachtspunt verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- alleen met gebogen armen recht voor de aanvaller contact maken is toegestaan

aandachtspunt aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken


strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

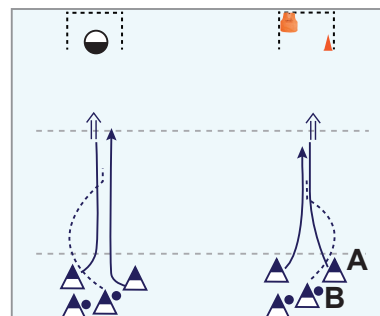
- * 2-tallen met 1 bal
- * doelen met hesjes, pilonnen of keeper

opdracht

in balbezit komen en afronden met schot

regel

- B speelt de bal op voor A
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- de bal rollen of gooien is toegestaan


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

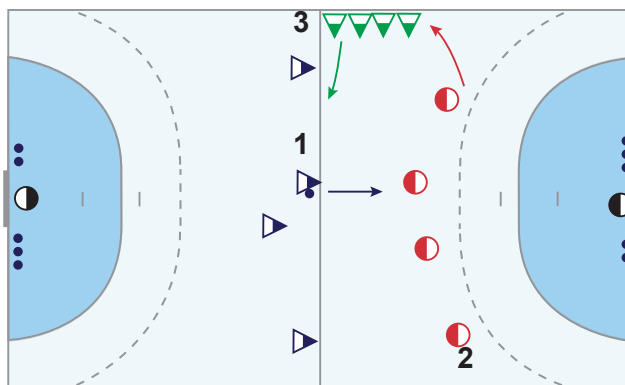
snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

rouleren

- * team 1 blauw neemt de snelle middenuit en speelt tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


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:
 aanspelbaar zijn