

handbal/voetbal vakkenspel

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

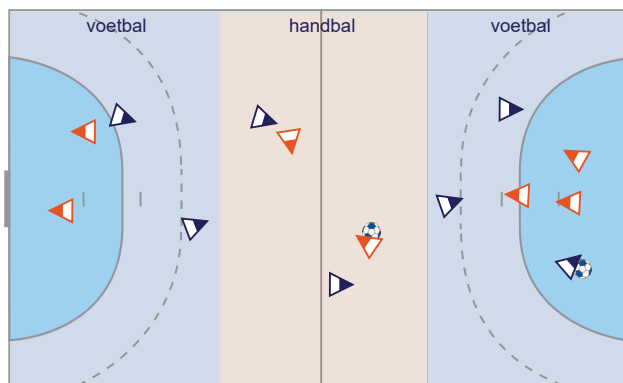
- in de buitenste vakken voetbal
- in het middelste vak handbal
- scoren kan alleen door schoppen van binnen de cirkel

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


strekworp met weerstand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

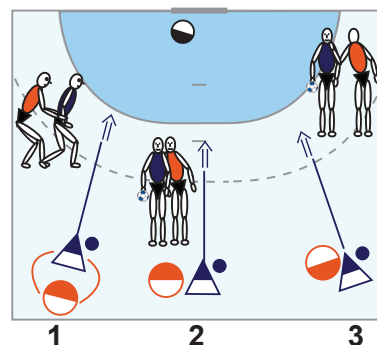
je wordt gehinderd, maar toch uit loop een doelpunt maken

regels

- loopfout telt niet
- je mag zelf weten wanneer je schiet
- voorbij de lijn/cirkel mag je niet meer schieten

mogelijke weerstand

1. van achter bij de heupen vasthouden
2. met de buitenkant schouders tegen elkaar duwen
3. vanaf de voorkant tegen de niet-schotarmschouder duwen


bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keeper

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen

opdracht verdediging

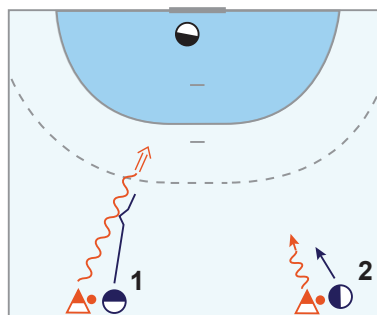
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regels

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunten

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- wissel de uitgangspositie 1 en 2 / welke is voor de verdediger de beste?


passeren naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na 2-voetenlanding
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

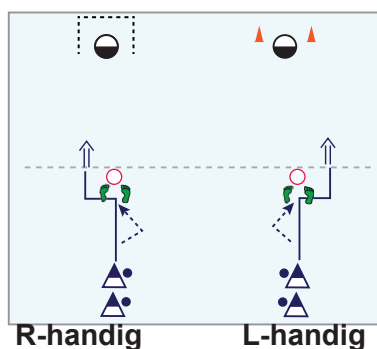
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

regels

- vanuit stand vertrekken met een pas, een stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand

aandachtspunten rechtshandige speler

- grote pas naar links om te passeren
- stap recht naar voren met rechts voor het schot over verkeerde been
- in de pas opzij de arm in schotpositie brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 veld

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 bal heroveren over het hele veld