

dribbelspel ca. 10 minuten

organisatie

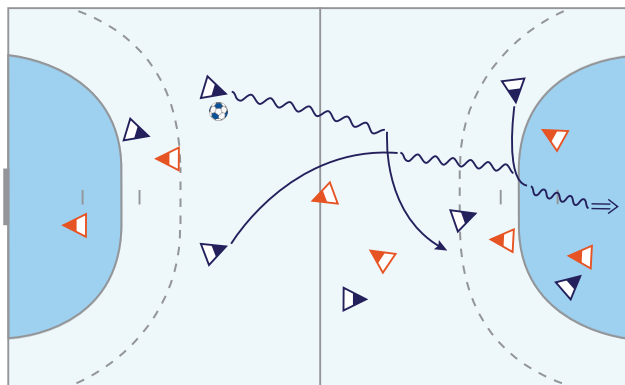
- * handbalveld
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * geen cirkel
- * doelen geen keepers

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


strijd om de bal ca. 10 minuten

organisatie

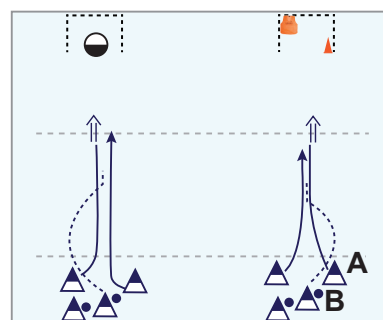
- * 2-tallen met 1 bal
- * doelen met hesjes, pilonnen of keeper

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


samenspel 2 partijen met lijnen ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * lijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspelen met balontvangst in beweging

opdracht verdedigers

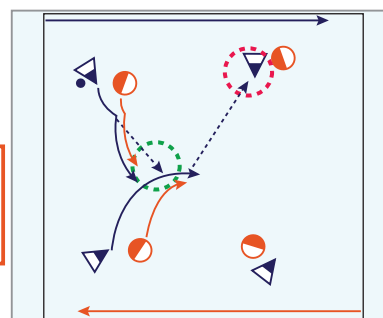
bal veroveren

regels

- een aanval heeft 1 stuit en geen dribbel
- in balbezit de lijn aantikken = punt en balbezit ander team
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

aandachtspunten

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


schotvariatie ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

opdracht

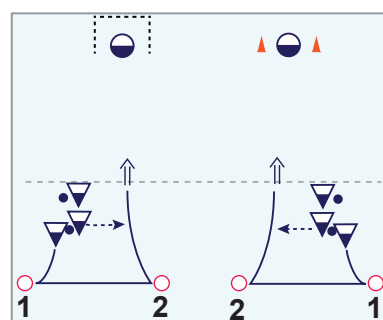
aanzet naar paaltje 1, dan naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een schot

regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- scherpe richtingveranderingen bij de paaltjes
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- schotmogelijkheden: strekworp - sprongschot - heupschot


spelvorm ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien