

samenspel 2 partijen / hoepelbal

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 teams van max. 5 spelers
- * 5 hoepels met een bal

opdracht aanval

samenspelen en wisselen van speelbal met een bal die in een hoepel ligt

opdracht verdediging

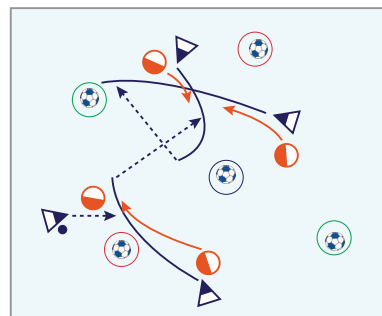
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- na tenminste 3 keer overspelen kan van bal worden gewisseld

puntentelling

- iedere balwissel geeft 1 punt
- na de balwissel doorspelen


loopschot / verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

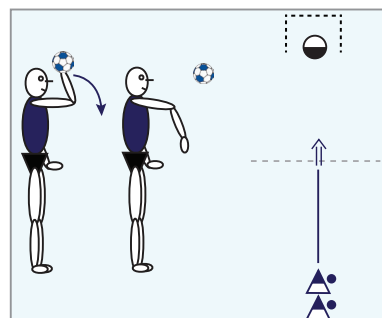
schot uit loop met onderarmbeweging en "verkeerde" been voor

regels

- loopfout is toegestaan
- je loopt zo snel aan dat je nog goed kan gooien

aandachtspunten

- altijd je elleboog zien
- in de uitgangshouding is de bovenarm horizontaal en de hand met de bal op hoofdhoogte voor je


sprongschot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en eventueel keeper
- * afstand tussen de pilonnen ca. 3 meter

opdracht

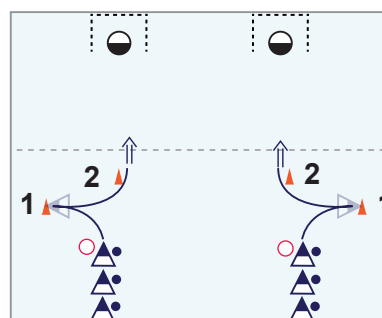
start met maximaal 3 passen en stop voor pilon 1 met het gezicht naar de pilon, maak een stuit, draai af en ga op snelheid terug langs pilon 2; afronden met een sprongschot

regels

- na het schot aansluiten bij het andere rijtje
- schot vanaf ca. 8 meter

aandachtspunten

- de landing bij pilon 1 met het gezicht naar de pilon
- een scherpe draai bij pilon 1
- zo aanlopen op pilon 2 dat je binnen 3 passen tot schot kan komen


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

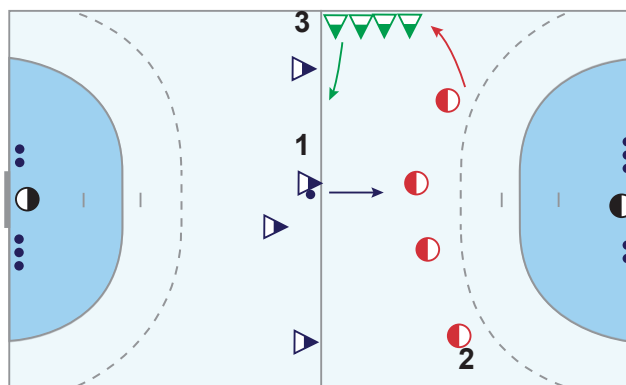
rouleren

- * team 1 blauw neemt de snelle middenuit en speelt tegen team 2 rood

opdracht verdedigers

in balbezit komen

- * 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
- * spelen met 2 teams op 1 veld

opdracht

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