

**samenspel 2 partijen / matbal**

ca. 10 minuten

**accent: balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 teams van max. 5 spelers
- \* tenminste 2 matten aan iedere kant

**opdracht aanval**

samenspelen en de bal op een mat leggen

**opdracht verdediging**

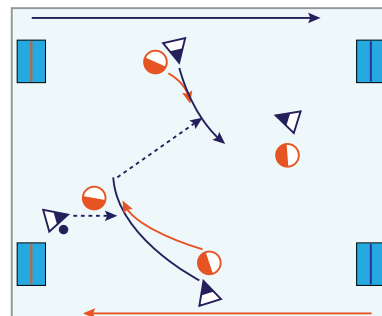
bal heroveren

**regels**

- geen dribbel en stuit
- bal stilstaand vangen = bal voor de tegenpartij

**puntentelling**

- iedere keer een bal op een mat geeft 1 punt
- en bal voor het andere team


**1:1 - voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* afgebakende speelruimte van 3 x 2 meter
- \* aanspeelpunt

**opdracht verdediger**

recht voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de bal aan het aanspeelpunt wordt gegeven

**opdracht aanvaller**

 de verdediger binnen het vak passeren en de bal aan het aanspeelpunt **geven**
**regels**

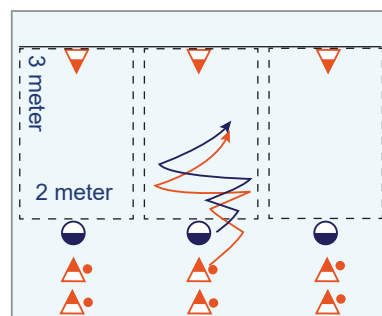
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- loopfout is toegestaan
- de bal geven en niet aangooien

**aandachtspunten verdediger**

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact houden

**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven


**heupschot na een aanloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen, iedereen 1 bal
- \* doelen en eventueel keepers

**opdracht**

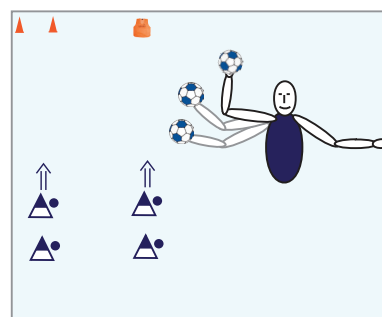
maak na een aanloop een heupschot

**regel**

- in de aanloop is loopfout toegestaan

**aandachtspunten**

- uitgangshouding van de arm is als een strekwrp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


**passeren naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**na aanspelen en 2-voetenlanding**
**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* verdediger, doel en keeper

**opdracht**

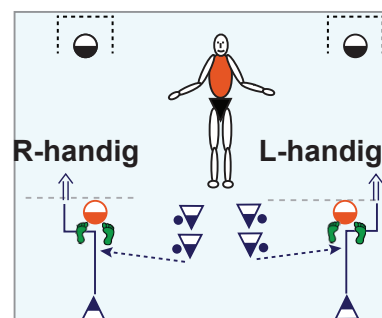
na balontvangst en 2-voetenlanding een sidestep naar niet-schotarmkant maken en afronden met een strekwrp

**regels**

- de bal in de sprong vangen
- schot over het "verkeerde" been
- je mag de verdediger niet raken
- na het schot word je verdediger

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- na de 2-voetenlanding met het linker been recht opzij stappen
- 1 stap met rechts richting doel
- in de stap opzij de arm in schotpositie brengen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft

**regel**

- de bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**bal vangen**