

handbal/voetbalspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * doelen, geen keepers

regels

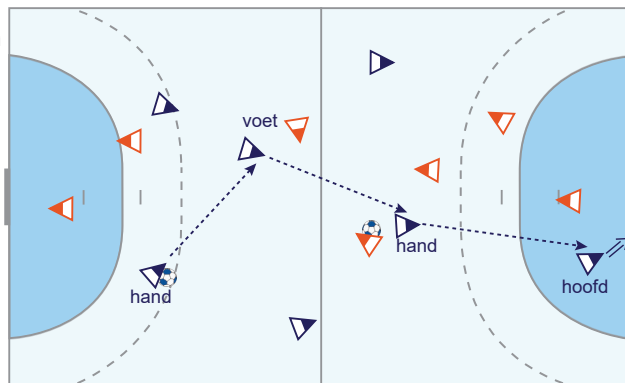
- afwisselend de bal gooien en schoppen
- scoren kan door de bal in het doel (2 ptn) of over de achterlijn (1 pt) te koppen

opdracht

samenspelen met gooien en schoppen en tot afronding komen

aandachtspunten

- de bal mag vanuit de hand worden weggeschopt
- koppen door:
 - zelf de bal op te gooien
 - aangespeeld te worden


strekworp na schotdreiging

ca. 10 minuten

organisatie

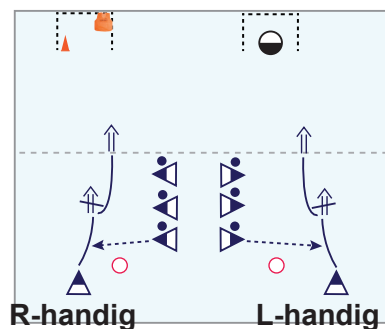
- * 4-tallen met 3 ballen
- * doelen
- * eventueel keepers

regel

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen

verloop

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp


sidestep na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

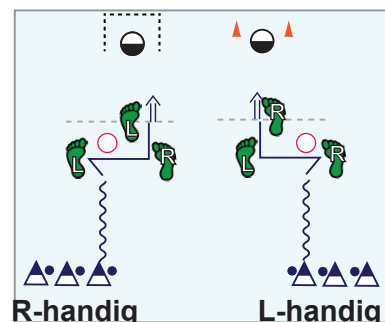
- je start als de ruimte voor je vrij is
- schot is een strekworp uit stand

opdracht

na een dribbelende aanloop en een 1-benige landing met een sidestep het paaltje passeren en afronden met schot

aandachtspunten

- de 1-benige landing is naast het paaltje
- de sidestep weer recht opzij en dan recht naar voren


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

opdracht aanvallers

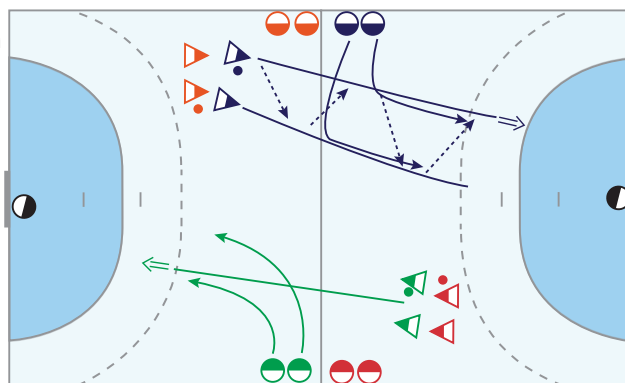
samenspelen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal