

handbal/voetbal vakkenspel

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

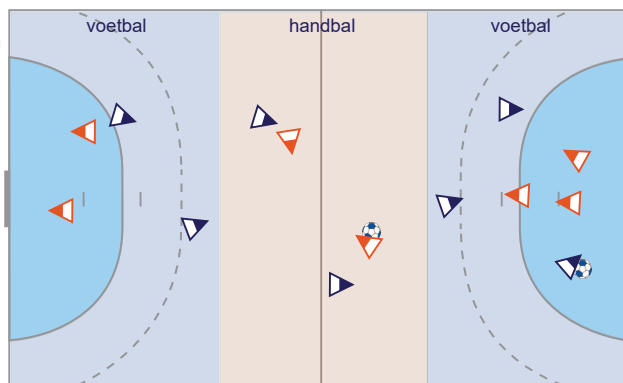
- in de buitenste vakken voetbal
- in het middelste vak handbal
- scoren kan alleen door schoppen van binnen de cirkel

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


valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doelen en keeper
- * landen op een matje
- * landen op de grond

opdracht

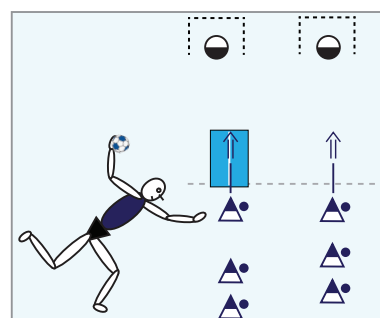
een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet

aandachtspunten

- vanuit stand benen buigen en 1-benige afzet
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is


bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 5-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummels
- * speeltijd ca. 1 minuut

opdracht aanvallers

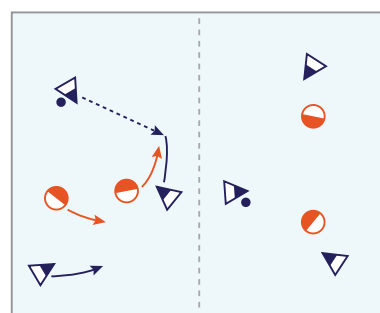
samenspelen

opdracht verdedigers

bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

regels

- de bal mag niet boven hoofdhoogte van de lummel worden gespeeld
- bal aanraken of onderscheppen = punt voor de verdedigers en aanvallers houden balbezit
- balbezitter tikken = punt voor de verdedigers en aanvallers houden balbezit
- je mag binnen je gebied bewegen


passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

na stuit en 2-voetenlanding
organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * een paaltje als verdediger
- * doel en pilonnen als doel

opdracht

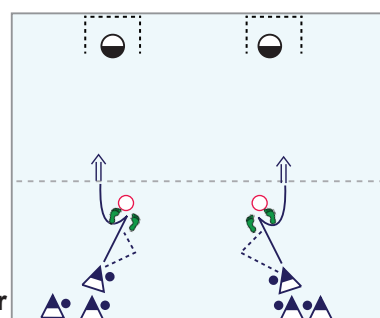
na een stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien en afronden met een schot

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- de 2-voetenlanding telt als nulpas als de bal in de sprong wordt gevangen

aandachtspunten rechtshandige speler

- na de 2-voetenlanding met het rechter been achteruit draaien
- 1 stap met links richting doel
- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

verdedigende positie ten opzichte van de aanvaller