

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

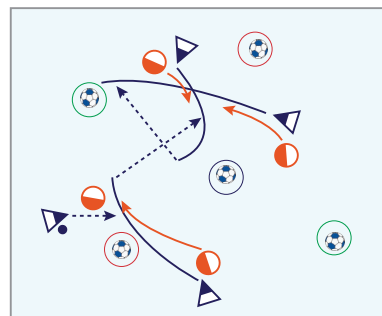
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- tenminste 3 keer overspelen

puntentelling

- iedere balwissel geeft 1 punt
- na de balwissel doorspelen


onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2-tallen met 1 bal

opdracht 1

 A speelt de bal niet nauwkeurig aan
 B speelt de bal goed terug

opdracht 2

A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

regels

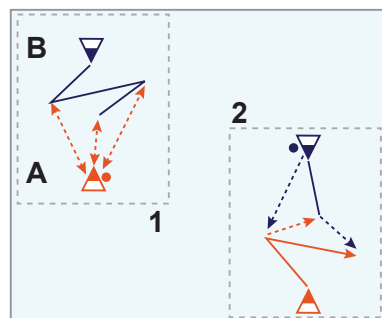
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

niet nauwkeurig:

hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

aandachtspunten

- 2-handig spelen
- de bal moet net gevangen kunnen worden
- de bal mag niet op de grond komen


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

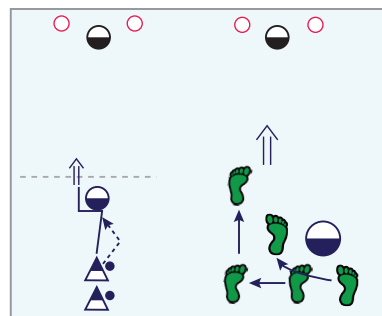
na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

regels

- aanloop en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je schot


snelle tegenaanval 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

opdracht verdediger

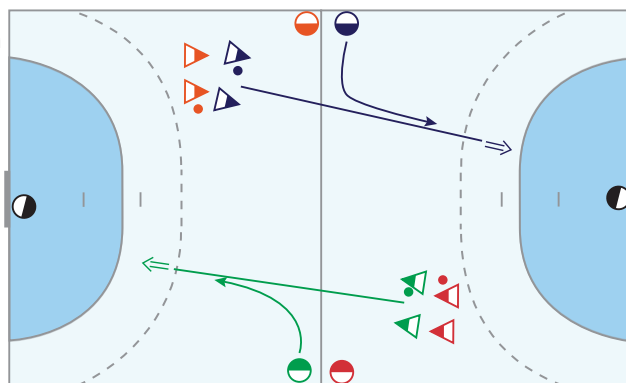
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- verdediger komt in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van verdediger

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 of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn