

tienbal

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 teams

regels

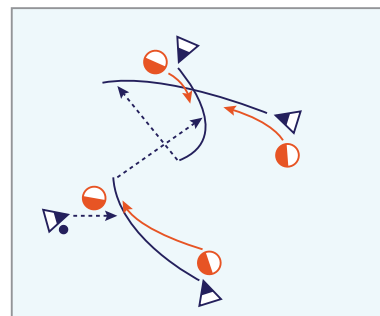
- loopregel telt
- 3-secondenregel telt
- 10 x samenspelen = punt en doorspelen
- krijgt een stilstaande speler de bal aangespeeld, dan krijgt het andere team balbezit

opdracht aanval

vrij samenspelen en in beweging zijn als je de bal ontvangt

opdracht verdediging

balbezit veroveren


contact / voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen

regels

- in het gebied blijven
- loopfout is toegestaan
- binnen 5 sec. de bal geven

organisatie rouleren

- 1 wordt 2 aangeefpunt
- 2 wordt 3 verdediger
- 3 wordt nieuwe aanvaller

opdracht aanvaller

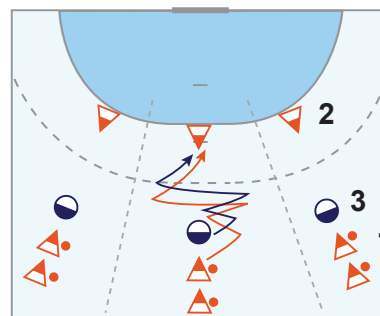
 aanvaller passeert de verdediger en **geeft** de bal aan de vrije (cirkel)speler

opdracht verdediger

verdediger blijft voor de aanvaller en voorkomt dat de bal aan de vrije speler wordt gegeven

aandachtspunten verdediger

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan


aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven en niet aangooien

instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

regels

- kiest de verdediger voor de niet-balbezitter, dan schieten
- kiest de verdediger voor de balbezitter, dan afspelen

opdracht aanvallers

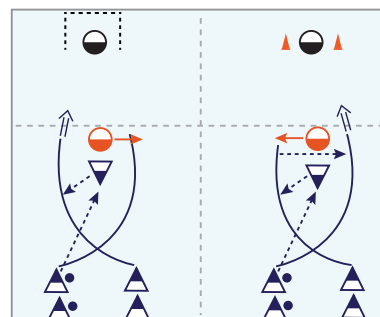
aanlopen en na balontvangst afronden met een schot of terugspelen

opdracht verdediger

de loopweg van de balbezitter blokkeren

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die op het doel schiet wordt de nieuwe verdediger
- degene die niet op het doel schiet wordt het nieuwe aanspeelpunt


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

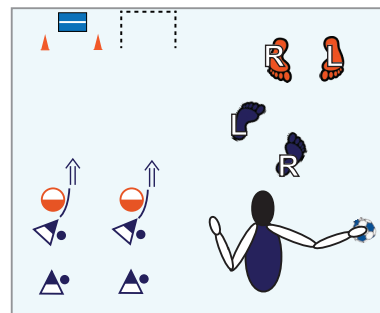
- * 3-tallen met 2 ballen
- * per 3-tal een doel
- * keeper is niet noodzakelijk
- * mogelijke doelen: pilon - matje - paaltje

opdracht

maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


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:
initiatief met bal