

samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

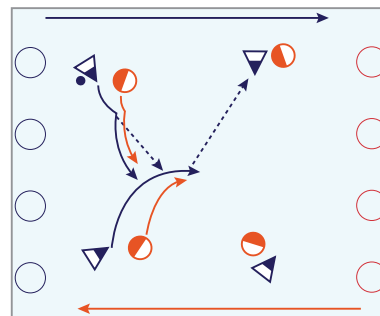
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

regels

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


sprongschot

ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

opdracht

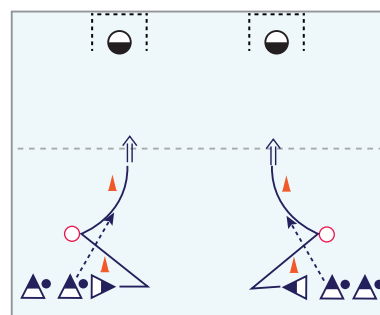
aanzet opzij, stop af en draai om voor een aanzet naar het paaltje; aanzet richting doel en na balontvangst afronden met een sprongschot

regels

- direct na het aanspelen beginnen
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- na iedere aanzet afstoppen en een draai maken
- scherpe richtingveranderingen
- eerst richting doel aanlopen en daarna pas worden aangespeeld


passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

na 2-voetenlanding
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

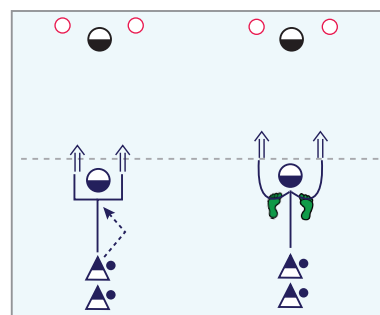
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot

regels

- de aanvaller heeft het initiatief
- klemmen is niet toegestaan
- na het schot omdraaien en verdedigen

aandachtspunten

- snelle richtingverandering
- passeren naar links of rechts met sidestep of ruggelings afdraaien
- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken


snelle tegenaanval 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

regels

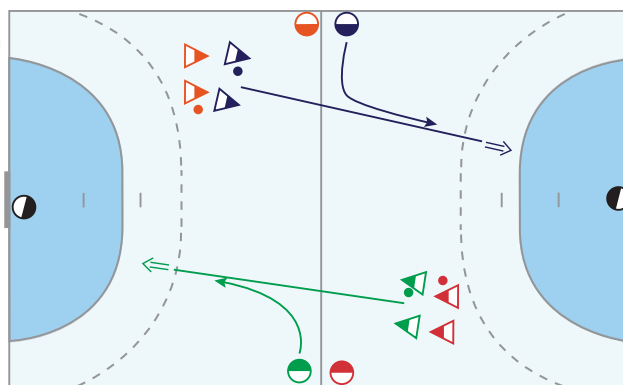
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

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 of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingssnelheid