

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

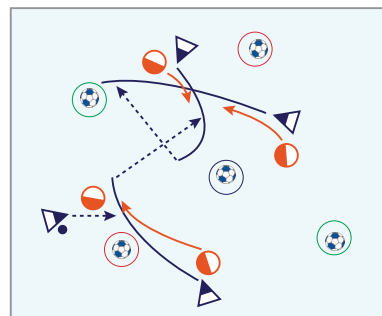
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- tenminste 3 keer overspelen

puntentelling

- iedere balwissel geeft 1 punt
- na de balwissel doorspelen


strekworp na aanloopvariatie

ca. 10 minuten

met aanspelen
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * afstand tussen de paaltjes ca. 3 meter

opdracht

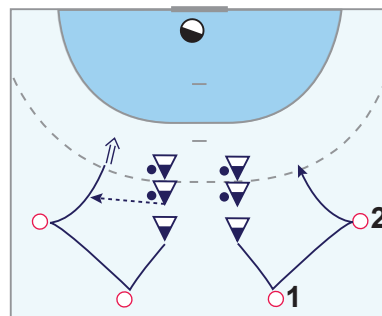
scherpe richtingveranderingen bij paaltje 1 en 2 en na balontvangst afronden met een strekworp

regels

- na het aanspelen start nr. 2
- loopsnelheid zo hoog mogelijk

aandachtspunten

- recht voor de paaltjes stoppen
- daarna een draai en zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot


valschoot
organisatie

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

opdracht

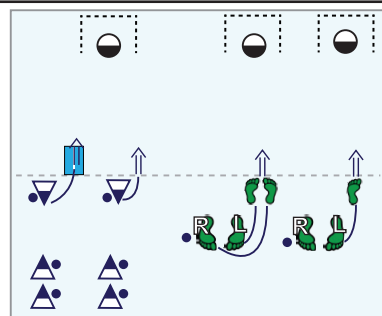
(na een stuit) een halve draai maken en afronden met een valschoot voorwaarts

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- 2-benige afzet na aansluitpas
- 1-benige afzet direct na de draai
- knieën blijven los van de grond / met gebogen armen op 2 handen opvangen


snelle tegenaanval - schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

opdracht aanvallers

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

opdracht verdedigers

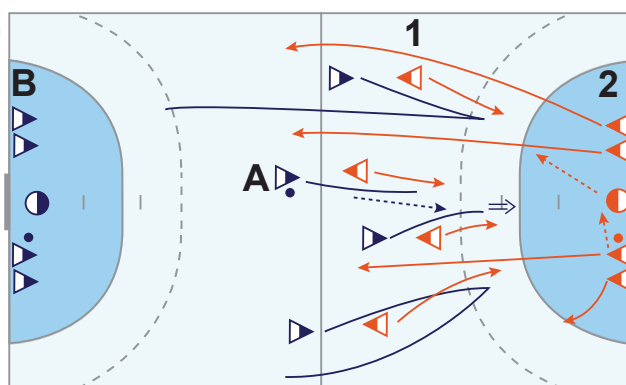
snel terug van aanval naar verdediging

regels

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

uitvoering

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doelpoging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


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:
 als verdediger altijd de bal zien