

samenspel 2 partijen / matbal

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 teams van max. 5 spelers
- * tenminste 2 matten aan iedere kant

opdracht aanval

samenspelen en de bal op een mat leggen

opdracht verdediging

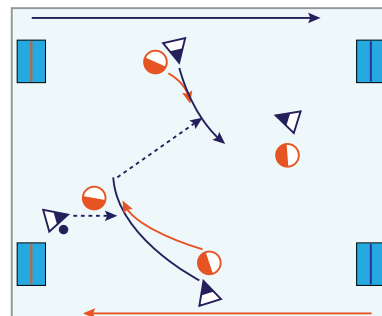
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- bal stilstaand vangen = bal voor de tegenpartij

punten telling

- iedere keer een bal op een mat geeft 1 punt
- en bal voor het andere team


passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

uit stand met verdediger
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * verdediger, doel en keeper

opdracht

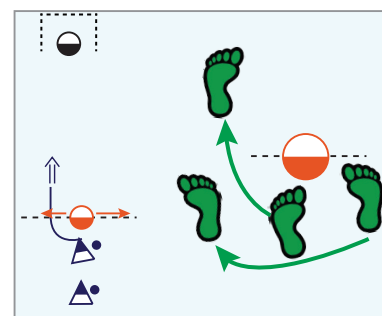
vanuit stand ruggelings afdraaien en afronden met een schot

regels

- aanvaller heeft het initiatief
- verdediger beweegt zijwaarts over de lijn
- klemmen is niet toegestaan

aandachtspunten

- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven
- dicht langs de verdediger afdraaien


bal onderscheppen 4:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 aanvallers en 2 verdedigers
- * wisselen na ca. 1 minuut

opdracht aanval

positiegebonden samenspelen

opdracht verdediging

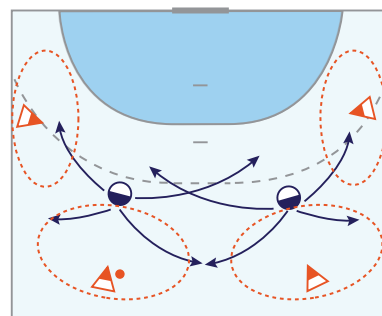
in balbezit komen

regels

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

aandachtspunten

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

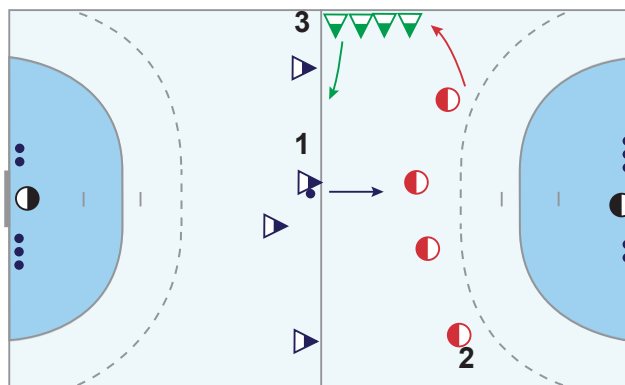
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

rouleren

- * team 1 blauw start met de middenuit tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingsnelheid