

**tienbal**

ca. 10 minuten

**accent: balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2 teams

**regels**

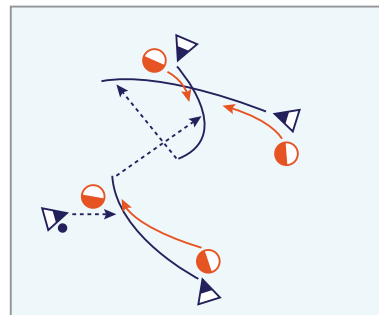
- loopregel telt
- 3-secondenregel telt
- 10 x samenspelen = punt en doorspelen
- krijgt een stilstaande speler de bal aangespeeld, dan krijgt het andere team balbezit

**opdracht aanval**

vrij samenspelen en in beweging zijn als je de bal ontvangt

**opdracht verdediging**

balbezit veroveren


**conditie**

ca. 10 min.

**organisatie**

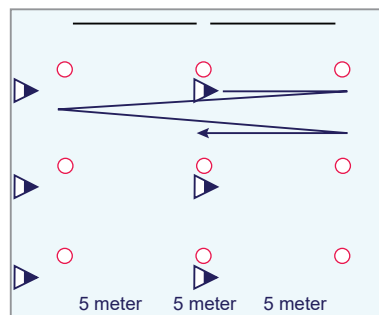
- \* 3 groepen
- \* starten na elkaar

**uitvoering**

 sprints met keerpunten >  
5 - 10 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


**kaatsen / give-and-go**

ca. 10 minuten

**organisatie**

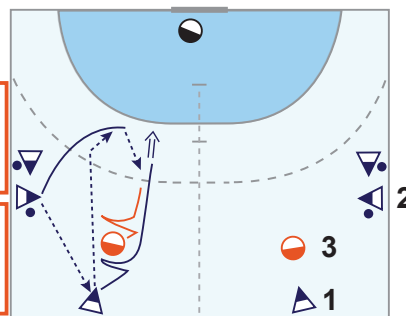
- \* een afgebakende ruimte
- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* keeper

**opdracht aanvaller**

aanvaller passeert de verdediger buiten de 9-meter, krijgt de bal terug en schiet op het doel

**opdracht verdediger**

voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller buiten de 9-meter wordt aangespeeld


**regels**

- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

**organisatie rouleren**

1. aanvaller 1 heeft geschoten en wordt aanspeelpunt 2
2. aanspeelpunt 2 wordt verdediger 3
3. verdediger 3 haalt de bal op en wordt aanvaller

**valschoot**
**organisatie**

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

**opdracht**

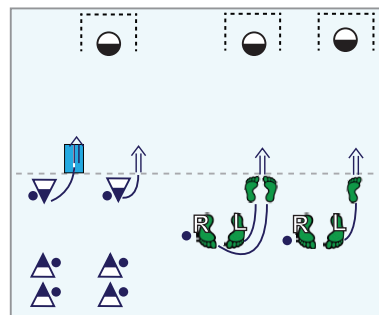
(na een stuit) een halve draai maken en afronden met een valschoot voorwaarts

**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


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**de bal vangen**