

handbal/voetbalspel per half veld ca. 10 minuten

organisatie

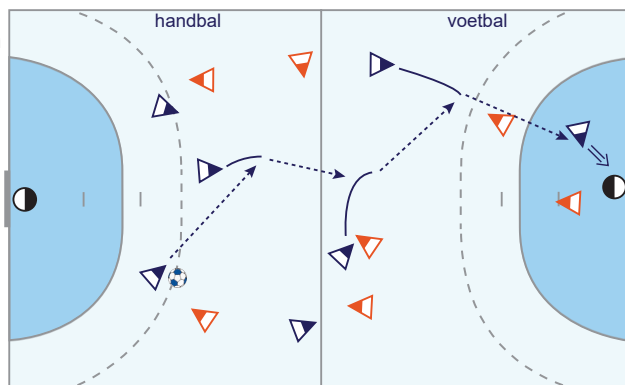
- * afgebakend gebied
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * doelen, keepers

opdracht

samenspelen met handbal en voetbal en tot afronding komen

regels

- op 1 helft spelen met handbalregels, op de andere helft met voetbalregels
- op de handbalhelft van buiten de cirkel scoren
- op de voetbalhelft ook van binnen de cirkel scoren


conditie ca. 10 min.

organisatie

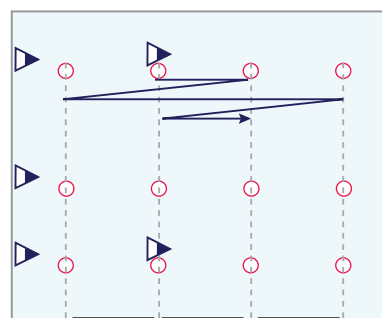
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

 sprinten met keerpunten >
 5 - 10 - 15 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


valschoot
organisatie

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

opdracht

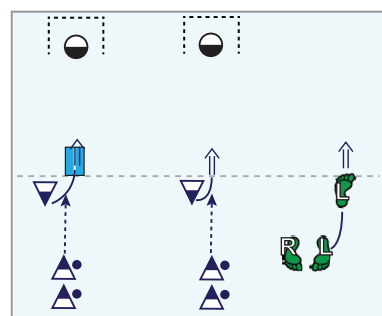
 na balontvangst een halve draai maken en afronden met
 1-benige afzet en valschoot voorwaarts

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- balontvangst in de draai
- voetplaatsing richting doel na de draai
- knieën blijven los van de grond / met gebogen armen op 2 handen opvangen


samenwerking 2-tal aanval ca. 10 minuten

met aanspeelpunten
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 6-tallen
- * 2 aanspeelpunten

opdracht aanval

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediging

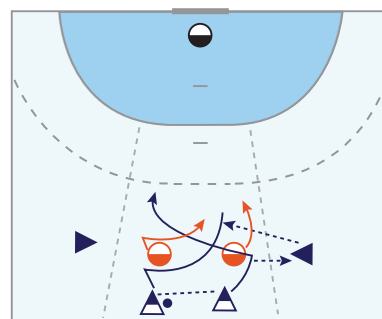
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

regels

- geen dribbel en stuit
- het aanspeelpunt is altijd speelbaar
- aanspeelpunten kunnen ook elkaar aanspelen

aandachtspunt

- aanvallers vrij in het gebied bewegen


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:
 bal heroveren