

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

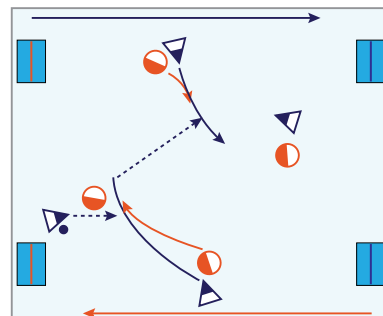
bal heroveren

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


kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvallers

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

regels

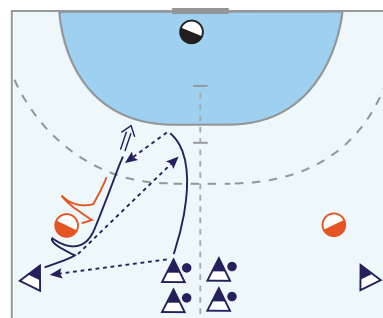
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

aandachtspunt verdediger

- alleen de balbezitter buiten de 9-meter verdedigen / het aanspeelpunt negeren

aandachtspunt aanvaller

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

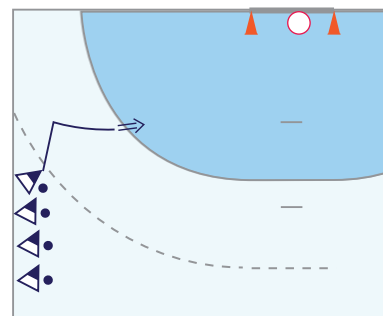
aanzet naar buiten en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

regels

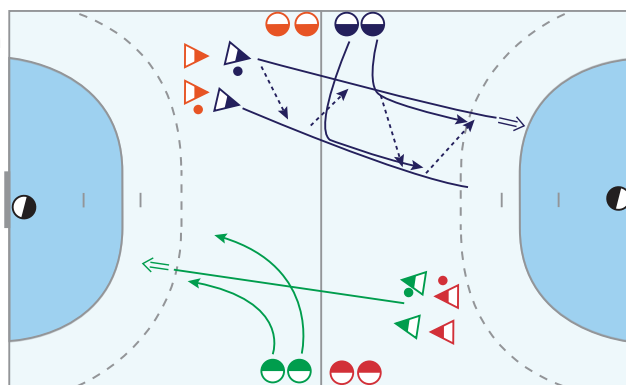
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- regel**
- de bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal vangen