

dribbelspel

ca. 10 minuten

organisatie

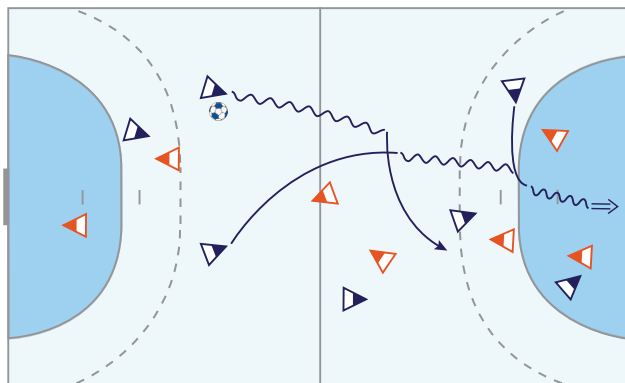
- * handbalveld
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * geen cirkel
- * doelen geen keepers

regels

- de bal alleen dribbelend voortbewegen of afspelen
- scoren door de bal van binnen de cirkel in het doel te slaan

opdracht

dribbelend alleen of samenspelend tot een doelpunt komen


springschot na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * doelen en paaltjes als doel
- * keepers

opdracht

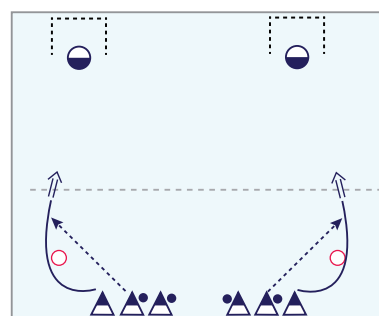
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen met een springschot afronden

regels

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste (afzet)pas schuin naar voren maken


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

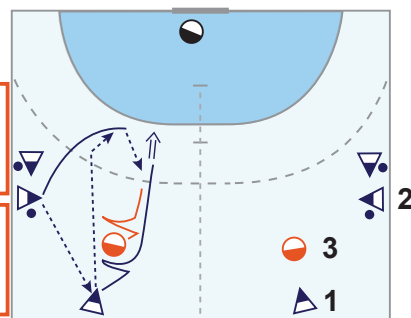
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller buiten de 9-meter wordt aangespeeld

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


valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

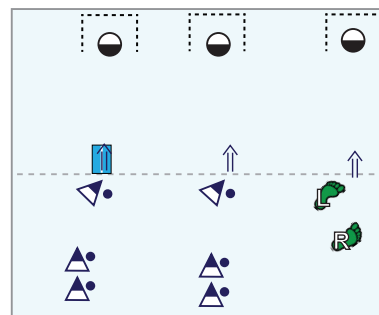
een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet

regel

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- vanuit schredestand de benen buigen
- met 1-benige afzet voorover vallen
- 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