

handbal/voetbal vakkenspel ca. 10 minuten

organisatie

- * handbalveld / 3 vakken
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * doelen geen keepers

opdracht

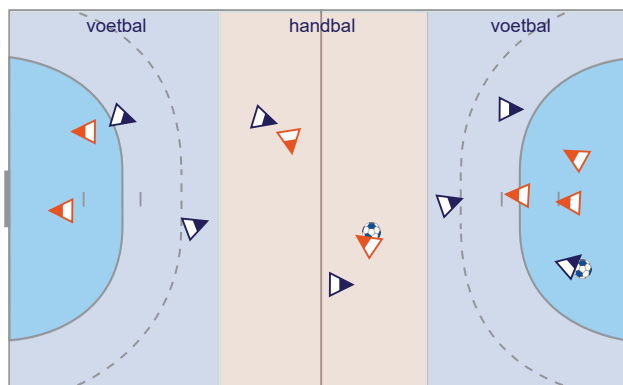
samenspelen en tot schot komen

aandachtspunten

- voetbal = de bal alleen met de voet raken
- handbal = de bal alleen met de hand raken

regels

- in de buitenste vakken voetbal
- in het middelste vak handbal
- scoren kan alleen door schoppen van binnen de cirkel


bal wegtikken bij tippen ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal en keeper
- * doelen of paaltjes al doel

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen

opdracht verdediging

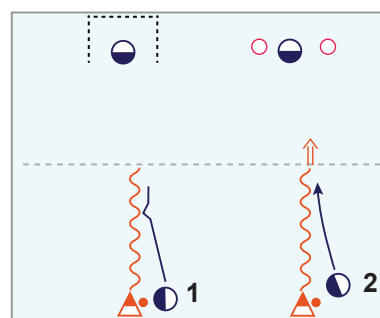
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- welke uitgangspositie is voor de verdediger de beste?
 1 - naast de aanvaller met het gezicht naar de aanvaller
 2 - schuin voor de aanvaller met het gezicht naar de aanvaller


kaatsen / give-and-go ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvaller

passeer de verdediger buiten de 9-meter, krijg de bal terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

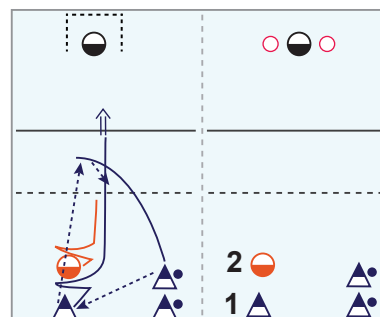
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller buiten de 9-meter wordt aangespeeld

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


snelle middenuit ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

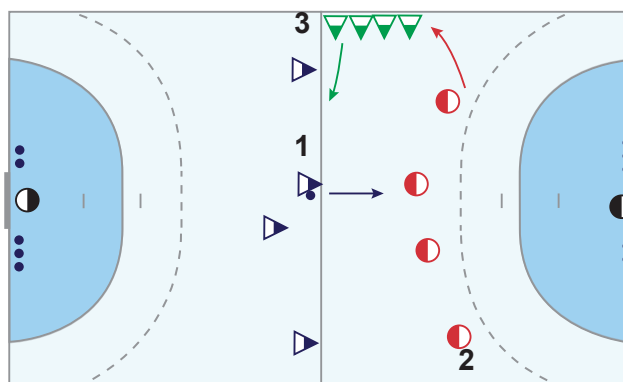
snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

rouleren

- * team 1 blauw start 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
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren