

**samenspel 2 partijen / hoepelbal**

ca. 10 minuten

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

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 teams van max. 5 spelers
- \* aan beide zijden hoepels als doelen

**opdracht aanval**

samenspielen en de bal in een hoepel leggen

**opdracht verdediging**

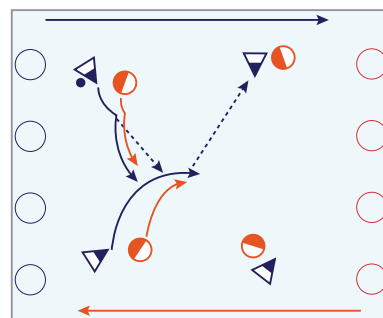
bal heroveren

**regels**

- geen dribbel en stuit
- bal stilstaand vangen = bal voor de tegenpartij

**puntentelling**

- iedere keer een bal in een hoepel geeft 1 punt
- en bal voor het andere team


**conditie**

ca. 10 min.

**organisatie**

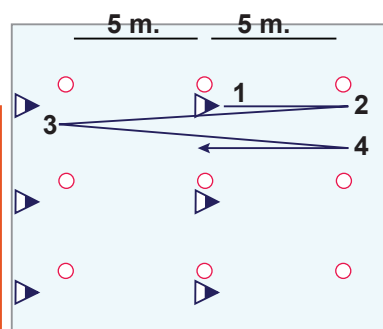
- \* 3 groepen
- \* starten na elkaar

**uitvoering**

sprinten met keerpunten &gt; 5 - 10 - 10 - 5 meter

5 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten


**strekworp na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**met aanspelen**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper
- \* eventueel paaltjes voor de loopweg

**opdracht**

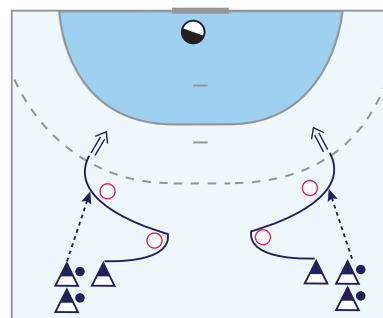
start naar binnen, dan om het paaltje weer naar buiten en rondt na balontvangst af met een strekworp

**regels**

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

**aandachtspunten**

- aanzet naar binnen
- dan een snelle richtingverandering naar buiten
- armhouding bij het schot


**snelle tegenaanval 1:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* keepers

**regels**

- na het afspelen starten
- aanvaller wordt aangespeeld

**opdracht aanvaller**

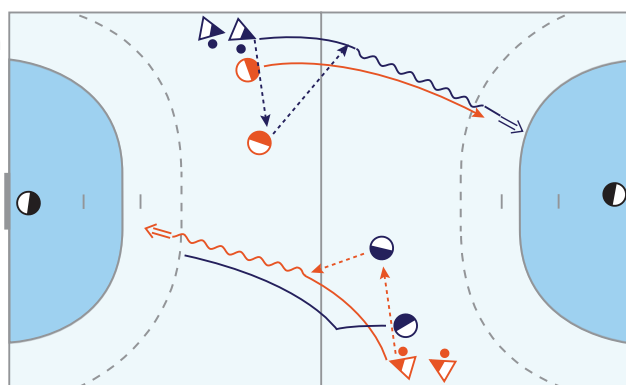
na balontvangst dribbelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**

de bal onderscheppen, wegtikken of overnemen

**aandachtspunten aanval**

- loopweg van de aanvaller is vrij, maar wel richting doel
- na balontvangt dribbelen en afronden met een schot


**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:  
**handelingsnelheid**