

**overloopspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* tikkers op de matten

**opdracht lopers**

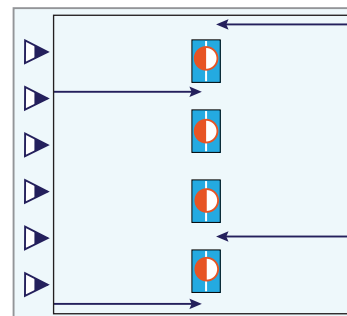
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

**regels**

- \* alleen de tikker mag op de mat komen

**opdracht tikkers**

vanaf de mat zo veel mogelijk lopers tikken


**contact / voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen

**opdracht aanvaller**

binnen 5 seconden met een voet een van de doelen aantikken

**regels**

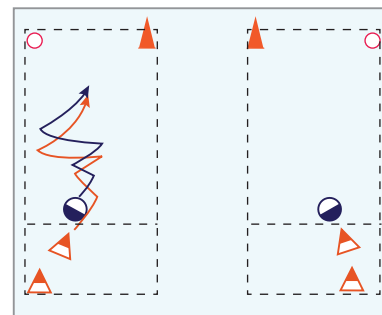
- in het vak blijven
- de grote pilon is het hoofd-doel, het bolletje is het nevendoeel
- loopfout van de aanvaller is toegestaan

**opdracht verdediger**

voor de aanvaller blijven en voorkomen dat 1 van de doelen wordt bereikt

**aandachtspunten verdediger**

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- de pilon mag nooit worden aangeraakt, het bolletje eventueel wel


**aandachtspunt aanvaller**

- veel links/rechts bewegen

**bal onderscheppen 4:3**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4 aanvallers en 3 verdedigers
- \* wisselen na ca. 1 minuut

**opdracht aanval**

positiegebonden samen-spelen

**opdracht verdediging**

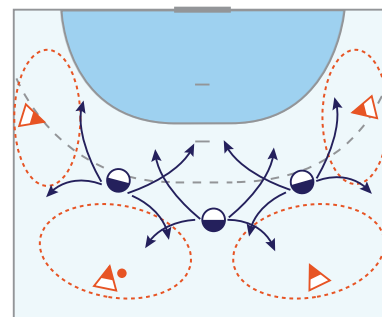
in balbezit komen

**regels**

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

**aandachtspunten**

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


**heupschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

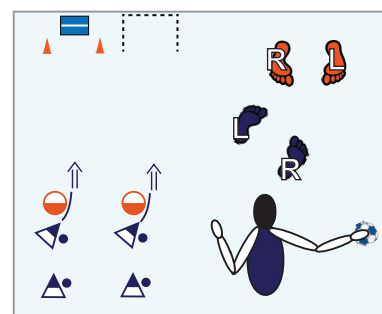
- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* per 3-tal een doel
- \* keeper is niet noodzakelijk
- \* mogelijke doelen: pilon - matje - paaltje

**opdracht**

maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

**aandachtspunten**

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft

**regel**

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**balontvangst in beweging**