

**partijspel met Swissbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

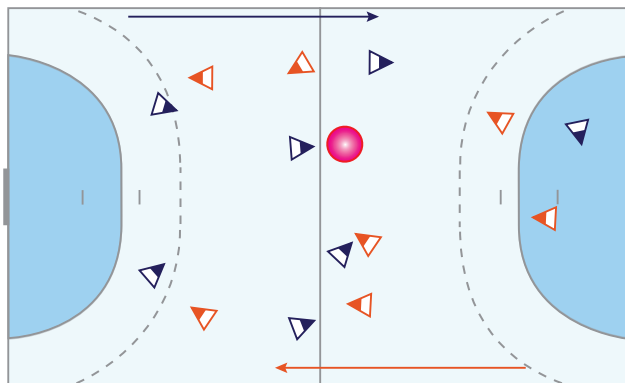
- \* afgebakend gebied
- \* 2 teams / 1 Swissbal

**opdracht**

de Swissbal over de doellijn of achterlijn spelen

**regels**

- de Swissbal mag op alle mogelijke manieren worden gespeeld met 1 of 2 handen en met de voet
- mogelijkheden: dribbelen, gooien, slaan, schoppen
- het dragen van de Swissbal is niet toegestaan
- bal over de achterlijn = 1 punt en bal over de doellijn = 2 punten


**schotvariatie na aanloopvariatie**

ca. 10 minuten

**met aanspelen**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* afstand tussen de paaltjes ca. 2 meter

**opdracht**

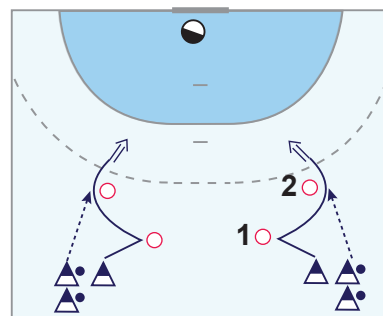
aanzet naar binnen en dan op snelheid weer naar buiten, de bal ontvangen en afronden met een schotvariatie

**regels**

- steeds aanlopen met het gezicht richting doel
- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1

**aandachtspunten**

- zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- "vriendelijk" aanspelen, mag ook met een stuitbal


**valschot na de draai**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doelen en keeper
- \* landen op een matje
- \* landen op de grond

**opdracht**

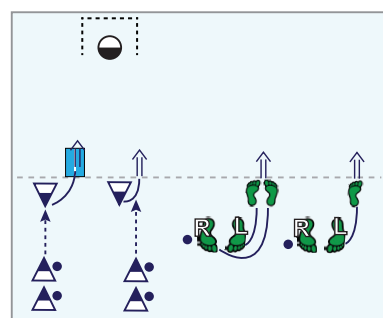
na balontvangst een halve draai maken en afronden met 1-benige afzet en valschot voorwaarts

**regel**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- eerst balontvangst en dan draaien
- balontvangst in de draai

**aandachtspunten**

- balontvangst voor of in de draai
- 2-benige afzet of 1-benige afzet
- voetplaatsing richting doel na de draai


**snelle tegenaanval 2:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal
- \* keepers

**opdracht aanvallers**

samenspelen en tot schot komen

**regels**

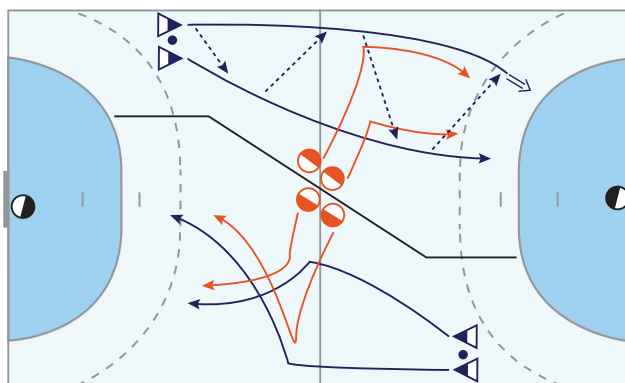
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunten**

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
 als verdediger altijd de bal zien