

**samenspel 2 partijen / matbal**

ca. 10 minuten

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

- \* afgebakende ruimte
- \* 2 teams max. 5 spelers
- \* tenminste 4 matten

**regels**

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

**opdracht aanval**

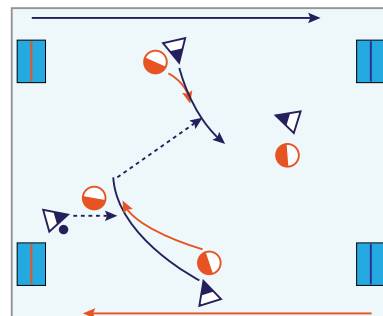
samenspelen en de bal op een mat leggen

**opdracht verdediging**

bal heroveren

**puntentelling**

- een bal op een mat geeft 1 punt
- en bal voor het andere team


**passeervariatie overhaal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doel en eventueel keeper

**regels**

- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

**opdracht**

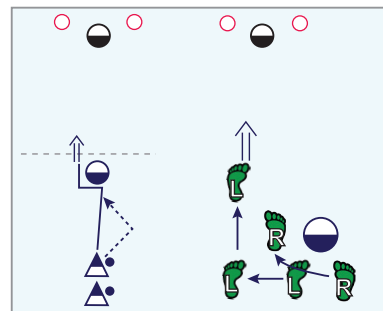
na een stuit en 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met een schot op het doel

**aandachtspunt aanvaller**

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger

**aandachtspunt verdediger**

- met gebogen armen de aanvaller tegenhouden


**strekworp na aanloopvariatie**

ca. 10 minuten

**met aanspelen**
**organisatie**

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

**opdracht**

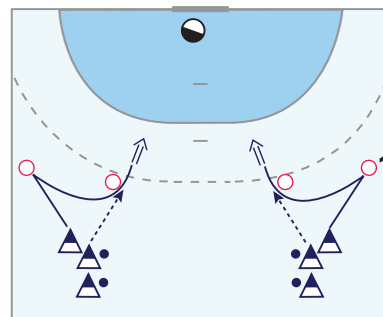
aanzet naar buiten en dan op snelheid weer naar binnen, de bal ontvangen en afronden met een strekworp

**regel**

- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1

**aandachtspunten**

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


**snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

snelle middenuit nemen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

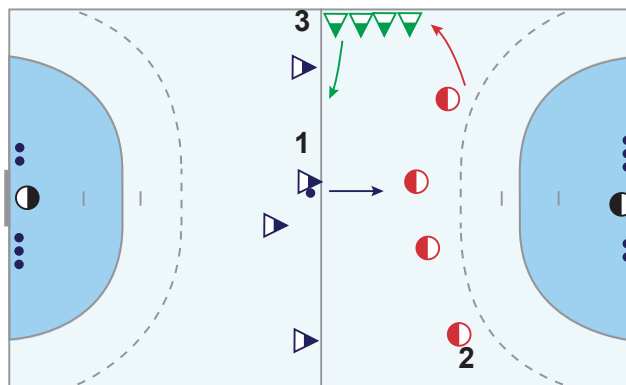
in balbezit komen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**rouleren**

- \* team 1 blauw start met de middenuit 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**
**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:  
 initiatief met bal