

**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

**met hoepels als doelen**
**organisatie**

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**opdracht**

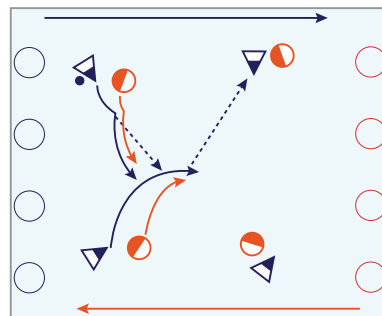
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

**regels**

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

**aandachtspunt**

- meer hoepels geeft meer ruimte


**thema 1 met 1 hand de bal pakken / vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 3 ballen
- \* doelen / eventueel keeper

**opdracht 1**

B legt de bal op de grond, A pakt de bal met 1 hand op en schiet uit stand

**regels**

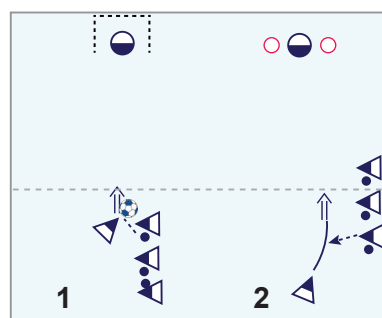
- de bal neerleggen als de schutter klaar staat
- na het vangen binnen 2 passen schieten

**opdracht 2**

B speelt de bal naar A, A vangt de bal met 1 hand en schiet uit loop

**aandachtspunten**

- bij het oppakken van de bal al in schotpositie staan > rechtshandige speler met linker voet voor
- naast de bal zijn als je de bal oppakt


**thema 2 kaatsen / give-and-go**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* keeper

**opdracht aanvaller**

aanvaller A passeert de verdediger, krijgt de bal van aanspeelpunt B terug en schiet op het doel

**regels**

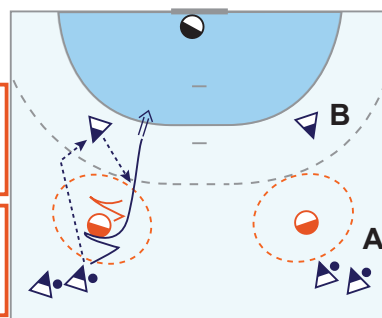
- de verdediger blijft buiten de 9-meter
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

**opdracht verdediger**

voor aanvaller A blijven en voorkomen dat de aanvaller wordt aangespeeld

**aandachtspunten**

- de verdediger is alleen verantwoordelijk voor aanvaller A
- aanvaller A kan in actie komen als aanspeelpunt B de bal heeft


**thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* verdediger
- \* doel of paaltjes als doel
- \* keeper

**opdracht**

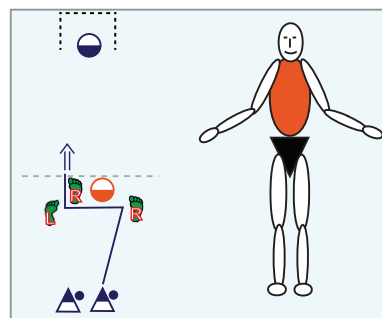
na een aanloop met 1-voetenlanding passeren naar niet-schotarmkant en afronden met schot op het doel

**regels**

- in de aanloop is loopfout toegestaan
- verdediger mag niet worden geraakt

**aandachtspunten**

- landing op 1 voet, daarna grote stap opzij en snelle pas naar voren
- afronden met schot over het "verkeerde" been


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**beweging na het afspelen**