

spelvorm handbal/voetbalspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2 teams
- * doelen, geen keepers

spelverloop

je speelt samen met afwisselend gooien en schoppen de bal in het doel koppen = doelpunt

aandachtspunten

- krijg je de bal toegeworpen dan moet je door schoppen
- krijg je de bal toegeschopt dan moet je door gooien

regel

- koppen mag door de bal aangegooid te krijgen of door de bal zelf op te gooien

balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * vierkant, 2 ballen
- * 2 of 3 spelers bij een paaltje

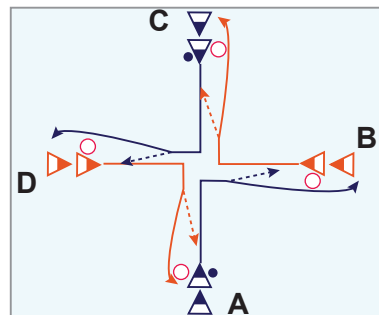
opdracht

recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspe-len naar rechts, daarna aansluiten

regels

- aansluiten bij het rijtje waar je naartoe speelt
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

verloop

 A sluit aan bij B
 B > C / C > D / D > A

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

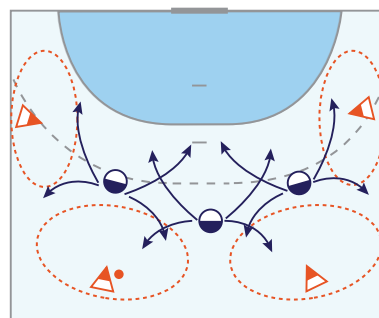
in balbezit komen

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


sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en hesjes in het doel

opdracht

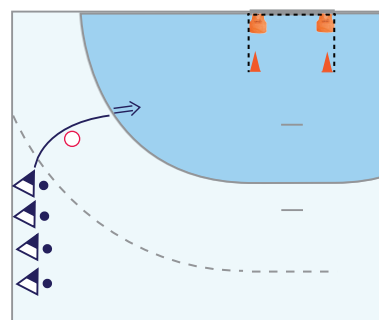
aanzet naar buiten (om het paaltje heen) en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- een pilon of hesje raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop naar het paaltje
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


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:
handelingssnelheid