

**dribbelspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

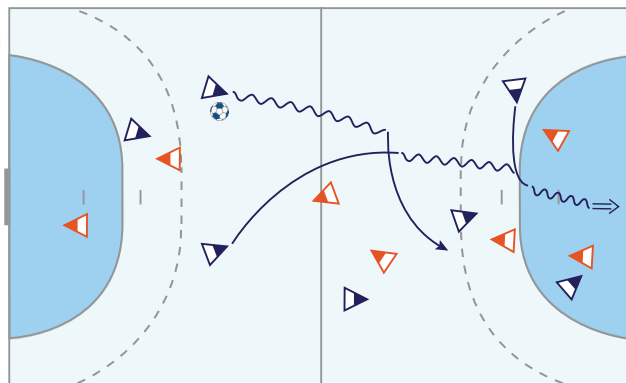
- \* handbalveld
- \* 2 teams / 1 of meer ballen
- \* geen cirkel
- \* doelen geen keepers

**regels**

- de bal alleen dribbelend voortbewegen of afspele
- scoren door de bal van binnen de cirkel in het doel te slaan

**opdracht**

dribbelend alleen of samenspelend tot een doelpunt komen


**strekworp na schotdreiging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

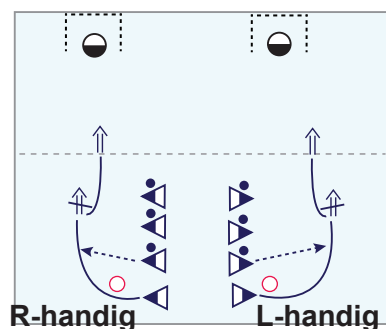
- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doelen
- \* keepers

**verloop**

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp

**regel**

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen


**sprongschot met 2-benige afzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 6-tallen
- \* doelen, pilon en hesje
- \* eventueel keeper

**opdracht**

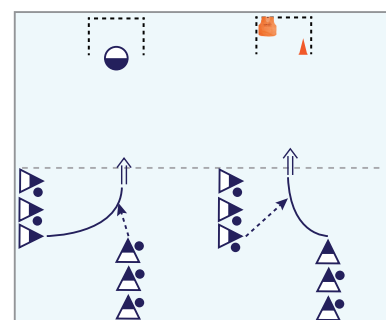
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst met 2-benige afzet een sprongschot maken

**regels**

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk aanlopen
- de afzet is met 2 voeten naast elkaar


**snelle tegenaanval - schakelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

**opdracht aanvallers**

samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

**opdracht verdedigers**

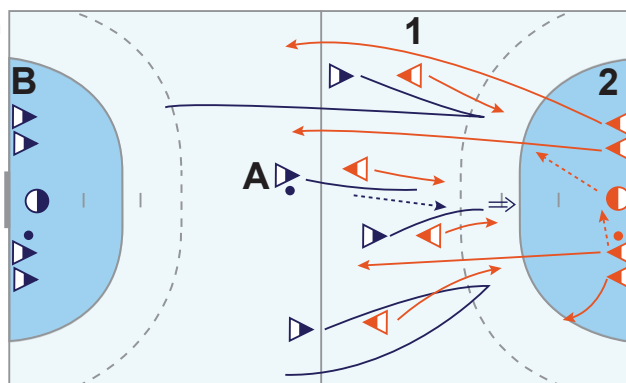
snel terug van aanval naar verdediging

**regels**

- geen dribbel of stuit
- op het moment dat de bal de doellijn passeert of wordt gestopt, start de nieuwe groep
- de nieuwe groep geeft de bal aan de eigen keeper en krijgt deze weer snel terug

**uitvoering**

- team blauw A gaat in de break en team oranje 1 gaat terug in de verdediging
- na een doel poging sprint team blauw A terug naar de eigen cirkel
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper en gaat in de tegenaanval
- team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 wordt door de eigen keeper zo snel mogelijk aangespeeld


**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