

dribbelspel ca. 10 minuten

organisatie

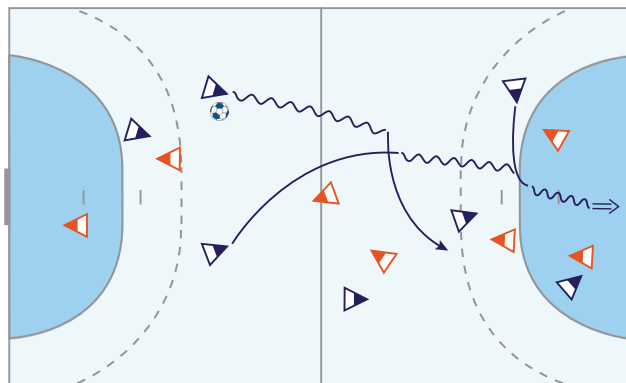
- * handbalveld
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * geen cirkel
- * doelen geen keepers

regels

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

opdracht

dribbelend alleen of samenspelend tot een doelpunt komen



onnauwkeurige pass vangen ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2-tallen met 1 bal

regels

- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

opdracht 1

A speelt de bal niet nauwkeurig aan
B speelt de bal goed terug

opdracht 2

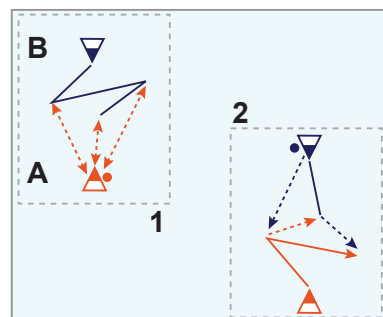
A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

niet nauwkeurig:

hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

aandachtspunten

- 2-handig spelen
- de bal moet net gevangen kunnen worden
- de bal mag niet op de grond komen



strijd om de bal ca. 10 minuten

organisatie

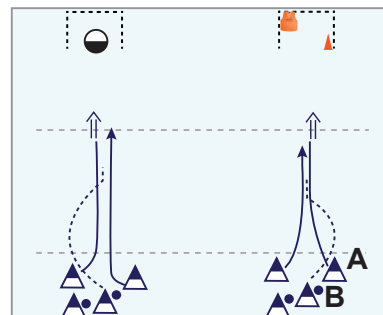
- * 2-tallen met 1 bal
- * doelen met hesjes, pilonnen of keeper

opdracht

in balbezit komen en afronden met schot

regel

- B speelt de bal op voor A
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- de bal rollen of gooien is toegestaan



strekworp met weerstand ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

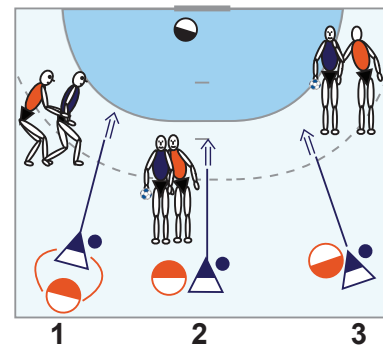
je wordt gehinderd, maar toch uit loop een doelpunt maken

regels

- loopfout telt niet
- je mag zelf weten wanneer je schiet
- voorbij de lijn/cirkel mag je niet meer schieten

mogelijke weerstand

1. van achter bij de heupen vasthouden
2. met de buitenkant schouders tegen elkaar duwen
3. vanaf de voorkant tegen de niet-schotarmschouder duwen



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:
positie ten opzichte van de tegenstander