

**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

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

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**opdracht**

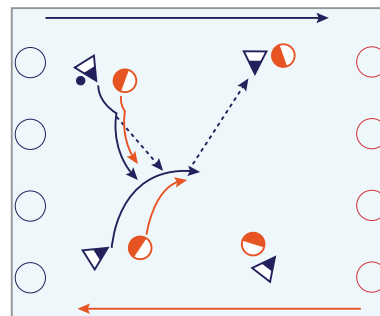
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

**regels**

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

**aandachtspunt**

- meer hoepels geeft meer ruimte


**passeervariatie overhaal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 2 ballen
- \* doel met pilonnen en hesjes
- \* eventueel een keeper

**opdracht**

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

**regels**

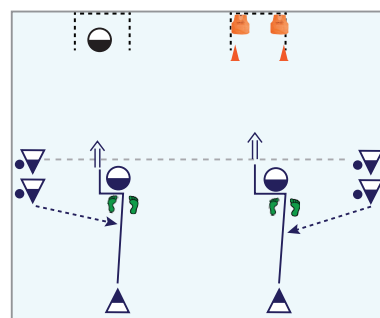
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

**aandachtspunt**
**aanvaller**

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

**aandachtspunt**
**verdediger**

- met gebogen armen de aanvaller tegenhouden


**bal onderscheppen 5:4**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5 aanvallers en 4 verdedigers
- \* wisselen na ca. 1 minuut

**opdracht aanval**

positiegebonden samenspelen

**opdracht verdediging**

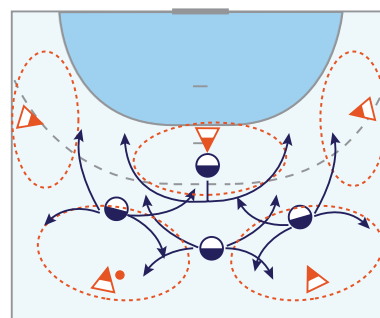
in balbezit komen

**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


**strekworp na schotdreiging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

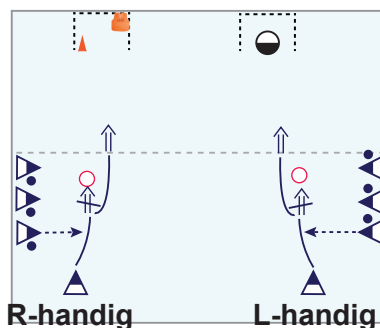
- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doelen met hesje en pilon
- \* eventueel keepers

**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


**R-handig**
**L-handig**
**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**initiatief met bal**