

**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

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

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**opdracht**

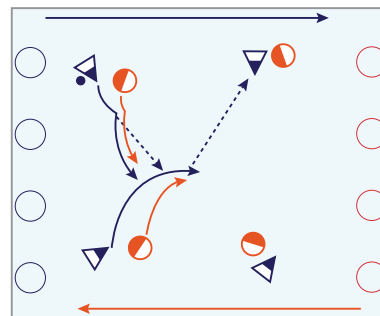
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

**regels**

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

**aandachtspunt**

- meer hoepels geeft meer ruimte


**strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

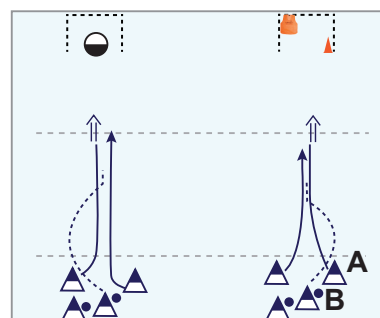
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doelen met hesjes, pilonnen of keeper

**opdracht**

in balbezit komen en afronden met een sprongschot

**regel**

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


**passeren na 1-benige landing**

ca. 10 minuten

**met verdediger**
**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

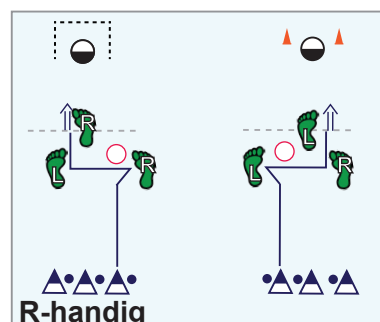
na een aanloop en een 1-benige landing de verdediger passeren en afronden met een schot op het doel

**regels**

- in de aanloop is loopfout toegestaan
- een 1-benige landing op links of op rechts is eigen keuze

**aandachtspunten**

- de 1-benige landing is naast de verdediger
- beslis vooraf met welke beweging je gaat passeren


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

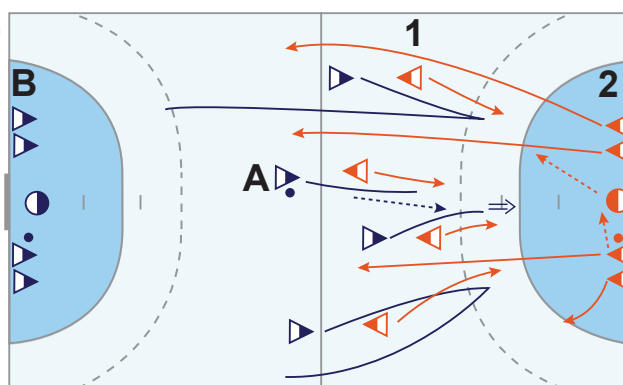
snel terug van aanval naar verdediging

**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 doelpoging 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 of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**positie tov tegenstander**