

samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

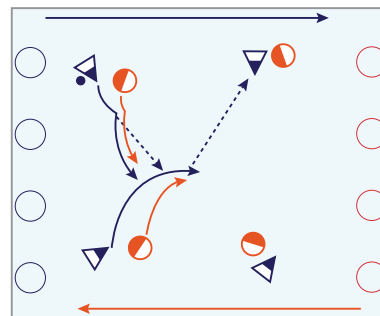
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

regels

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

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


strekworp met weerstand

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

je wordt door 2 spelers gehinderd, maar toch passeren en een doelpunt maken

opdracht verdedigers

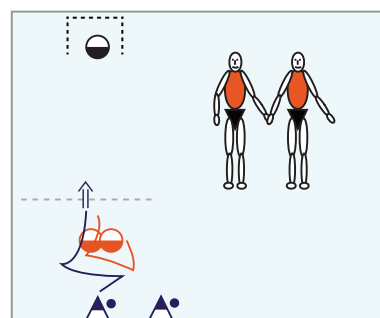
elkaar vasthouden en de loopweg van de aanvaller blokkeren

regels

- loopfout van de aanvaller telt niet
- de verdedigers houden elkaars hand vast

aandachtspunten

1. buitenom passeren is mogelijk
2. tussen de verdedigers door starten is ook mogelijk


sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

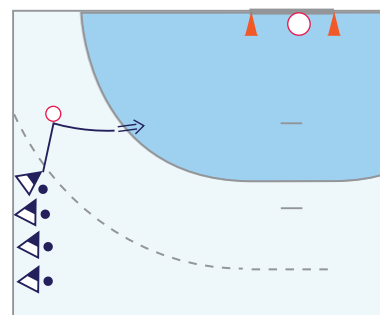
aanzet naar buiten (naar het paaltje) en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon 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


samenwerking 2-tal aanval

ca. 10 minuten

met aanspeelpunt
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 6-tallen
- * 1 aanspeelpunt

opdracht aanval

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediging

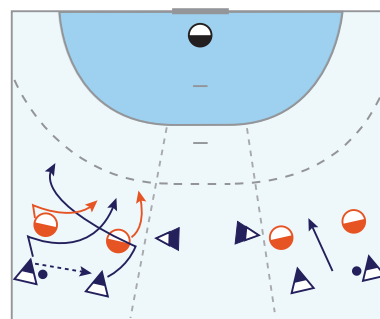
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

regels

- geen dribbel en stuit
- als aanspeelpunt steeds aanspeelbaar zijn

aandachtspunten

- aanvallers vrij in het gebied bewegen
- steeds aanspeelbaar zijn
- individuele passeeracties


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:
verdedigend altijd de bal zien