

**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

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

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**regels**

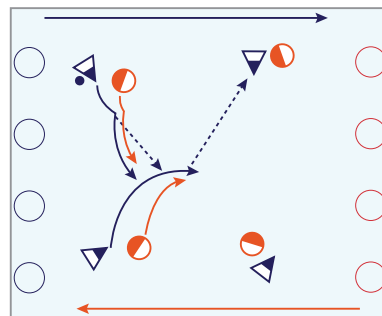
- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

**opdracht**

door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

**aandachtspunt**

- meer hoepels geeft meer ruimte


**thema 1 kaatsen / give-and-go**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* keeper

**regels**

- verdedigen buiten de 9-m.
- klemmen niet toegestaan

**verloop**

- \* B speelt naar A en start
- \* A speelt naar B en passeert

**opdracht aanvaller**

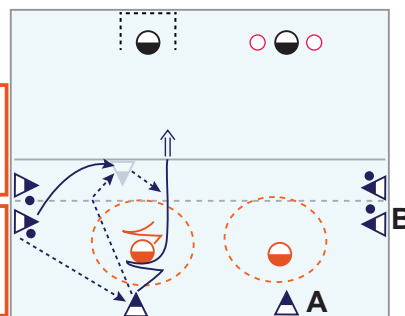
aanvaller A passeert de verdediger, krijgt de bal van aanspeelpunt B terug en schiet op het doel

**opdracht verdediger**

voor aanvaller A blijven en voorkomen dat de aanvaller wordt aangespeeld

**aandachtspunten**

- de verdediger is alleen verantwoordelijk voor aanvaller A
- aanvaller A kan in actie komen als aanspeelpunt B de bal heeft


**thema 2 bal onderscheppen / lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* herkenbare lummels

**regels**

- alleen aanspelen via de grond (stuitbal)
- aanvallers vrij bewegen binnen het gebied
- een oefentijd van ca. 1 minuut

**opdracht aanvallers**

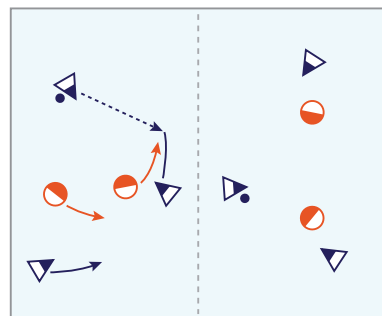
samenspelen

**opdracht verdedigers**

bal aanraken/onderscheppen of balbezitter tikken

**regels**

- punt voor de verdedigers bij aanraken of veroveren van de bal en bij balbezitter tikken


**thema 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

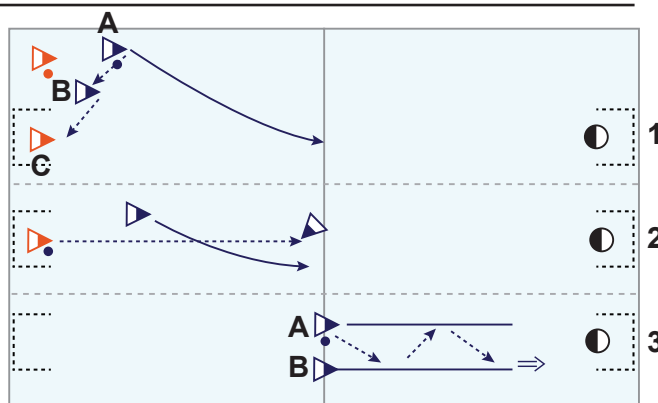
- \* 4-tallen
- \* keepers

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn
2. B speelt naar C en start naar de middenlijn / C speelt A aan op de middenlijn
3. A en B spelen samen en ronden af

**opdracht**

snelle middenuit nemen en tot schot komen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

**regel**

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**