

samenspel 2 partijen / hoepelbal

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 teams van max. 5 spelers
- * 5 hoepels met een bal

opdracht aanval

samenspelen en wisselen van speelbal met een bal die in een hoepel ligt

opdracht verdediging

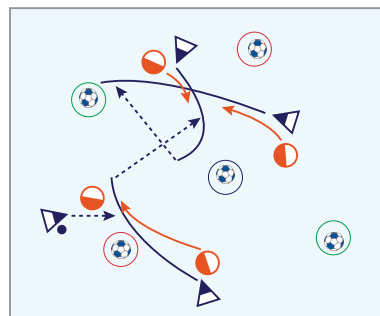
bal heroveren

regels

- geen dribbel en stuit
- tenminste 3 keer overspelen

puntentelling

- iedere balwissel geeft 1 punt
- na de balwissel doorspelen


sprongschot na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen
- * doelen, pilon en hesje
- * eventueel keeper

opdracht

op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen met een sprongschot afronden

regels

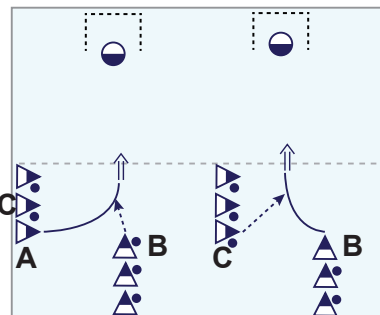
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- steeds wisselen van rijtje

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste (afzet)pas schuin naar voren maken

verloop

A loopt in en wordt door B aangespeeld; sprongschot A / daarna start B in en wordt door C aangespeeld; sprongschotschot B


samenwerking 2-tallen

ca. 10 minuten

in de verdediging
organisatie

- * afgebakend gebied
- * 6-tallen met 2 ballen
- * paaltje en pilon als doel

opdracht aanvallers

samenspelen en afronden met een schot op het doel

opdracht verdedigers

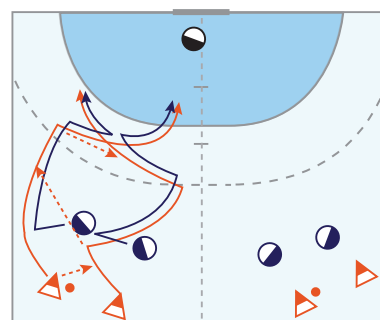
in balbezit komen door een goede opstelling en eventueel overgevenen overnemen van aanvallers

regels

- geen dribbel of stuit
- na iedere aanval wisselen van taak

aandachtspunt verdedigers

- altijd de bal zien en je eigen tegenstander zien


snelle tegenaanval 2:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers

samenspelen en tot schot komen

opdracht verdedigers

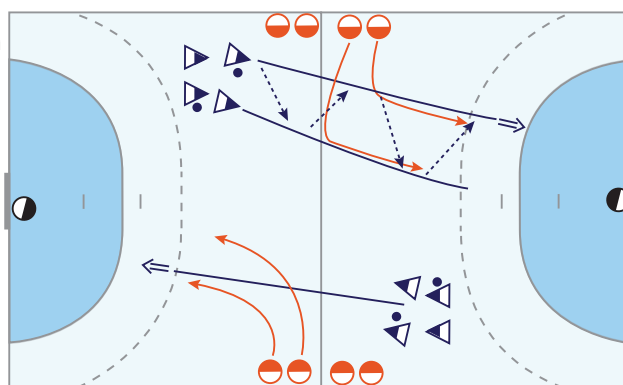
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


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:
 initiatief met bal