

**handbal/voetbal vakkenspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

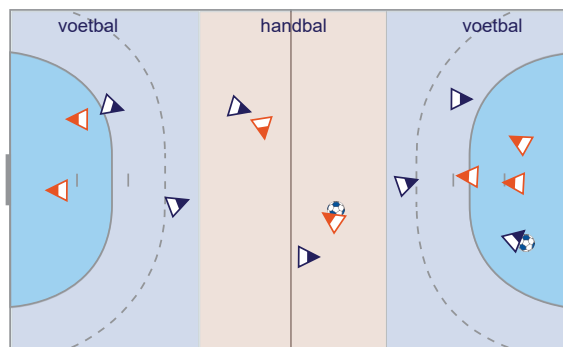
- \* handbalveld / 3 vakken
- \* 2 teams / 1 of meer ballen
- \* doelen geen keepers

**opdracht**

samenspelen en tot schot komen

**aandachtspunten**
**regels**

- in de buitenste vakken voetbal
- in het middelste vak handbal
- scoren door schoppen van binnen de cirkel
- voetbal = de bal met de voet raken
- handbal = de bal met de hand raken


**contact / voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen

**opdracht aanvaller**

binnen 5 sec. met een voet een van de doelen aantikken

**opdracht verdediger**

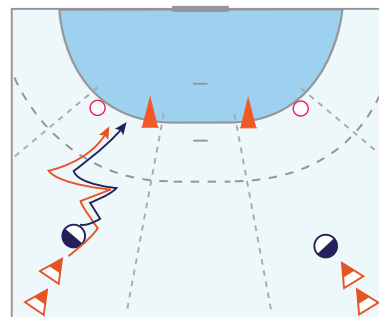
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat 1 van de doelen wordt bereikt

**aandachtspunten verdediger**

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- de pilon mag nooit worden aangeraakt, het bolletje eventueel wel

**regels**

- binnen het afgebakende gebied blijven
- de grote pilon is het hoofdoel, het bolletje is het nevendoel


**aandachtspunt aanvaller**

- veel links/rechts bewegen

**ruggelings afdraaien naar schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* een paaltje als verdediger
- \* doel en pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

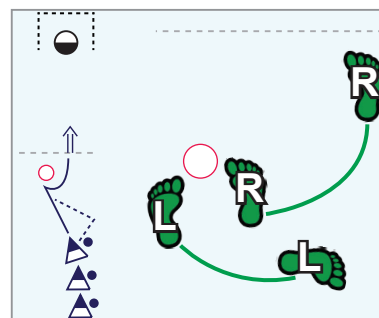
na stuit en 2-voetenlanding tegengesteld ruggelings afdraaien en afronden met een schot over "verkeerde" been

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- na 2-voetenlanding met het linker been wegdraaien
- in de draai je arm in schotpositie brengen
- dan 1 stap met rechts richting doel
- zo veel mogelijk rechtop blijven

**regel**

- bij de 2-voetenlanding de bal in de sprong vangen


**snelle tegenaanval - schakelen**
**organisatie**

- \* 2 teams / 4 groepen / 2 keepers / 3 ballen

**opdracht**
**aanvallers**  
 samenspelend zo snel mogelijk naar de overkant

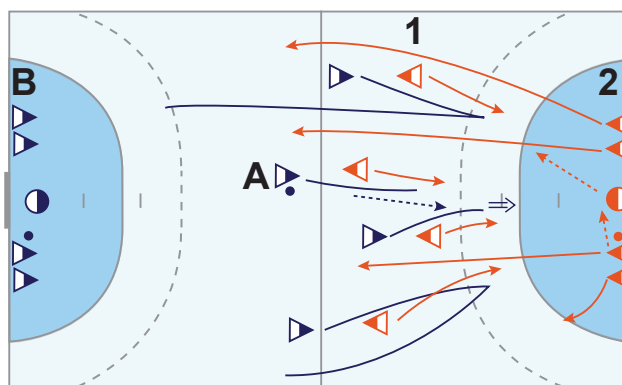
**opdracht**
**verdedigers**  
 snel terug van aanval naar verdediging

**regel**

- de nieuwe groep start na een doelpoging en geeft de bal aan de eigen keeper

**uitvoering**

- team blauw A valt aan en team oranje 1 verdedigt
- na een doelpoging wordt team blauw A verdediging en team oranje 1 heeft rust
- team oranje 2 geeft de bal aan de eigen keeper, gaat in de aanval krijgt de bal snel aangespeeld


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel toepassen
- \* stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

**opdracht**

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