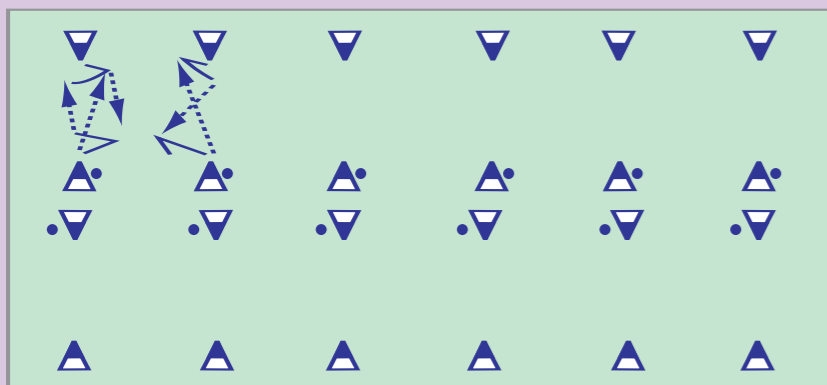


# 1

## Les 1

inleiding / richttijd 10 minuten



### Opdracht

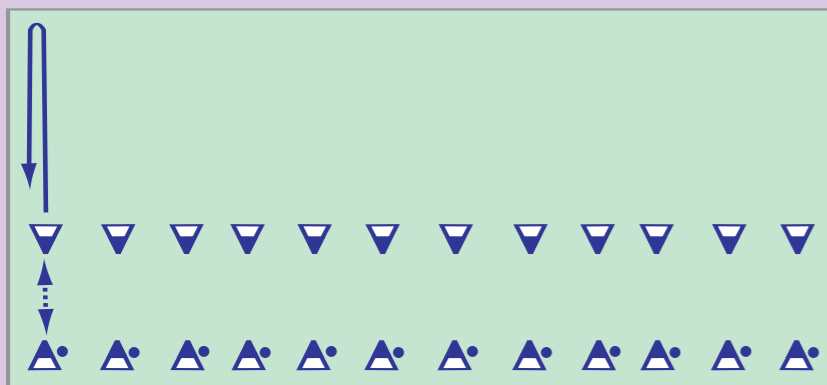
De balbezitter brengt de ander in beweging door afwisselend dichtbij, verder weg, naar links of naar rechts te spelen.

### Toelichting op de tekening

- de tussenafstand bedraagt ca. 3 meter
- als spelers elkaar hinderen, dan overgaan op een ingesprongen opstelling

### Uitbouw

1. Breng elkaar in beweging; gooi de bal zo, dat het net lukt om deze te vangen.



### Opdracht

Samenspelen naar de overkant; de een loopt vooruit en de ander achteruit.

### Toelichting op de tekening

- de tussenafstand bedraagt ca. 1 meter

### Uitbouw

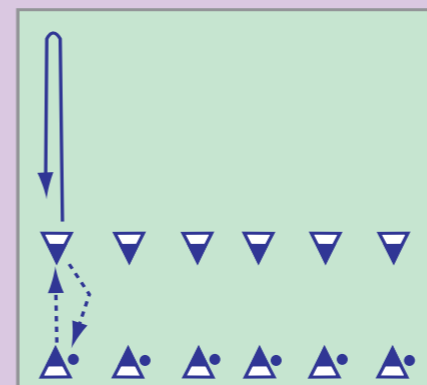
1. Degene die vooruit loopt, loopt rechttuit en speelt de bal iets links of rechts aan naar degene die achteruit loopt.

### Toelichting op de tekening

- in 2 groepen laten vertrekken.



# 1



### Opdracht

Samenspelen naar de overkant; de een loopt vooruit en de ander achteruit; degene die vooruit loopt speelt rechtstreeks en degene die achteruit loopt speelt via de grond terug.

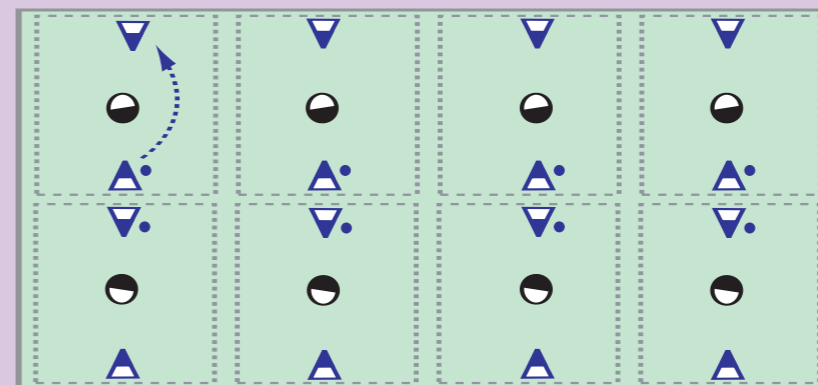
### Toelichting op de tekening

- de tussenafstand bedraagt ca. 1 meter
- de bal 2-handig samenspelen

### Aandachtspunten

- \* probeer de bal zo nauwkeurig en zo snel mogelijk aan te spelen
- \* de bal zo laten stuiten dat de looper direct kan terugspelen

verdedigen / onderscheppen van de bal / richttijd 15 minuten



### Opdracht

De lummel probeert de bal aan te raken; de bal aanraken betekent wisselen van taak.

### Toelichting op de tekening

- de spelers blijven in een gebied van 3 x 3 meter
- het gebied afbakenen kan ook met banken en pilonnen

### Aandachtspunten verdediger:

- \* neem afstand van de balbezitter
- \* dring een balweg op

### Uitbouw

1. De bal raken of de balbezitter tikken is wisselen van taak.

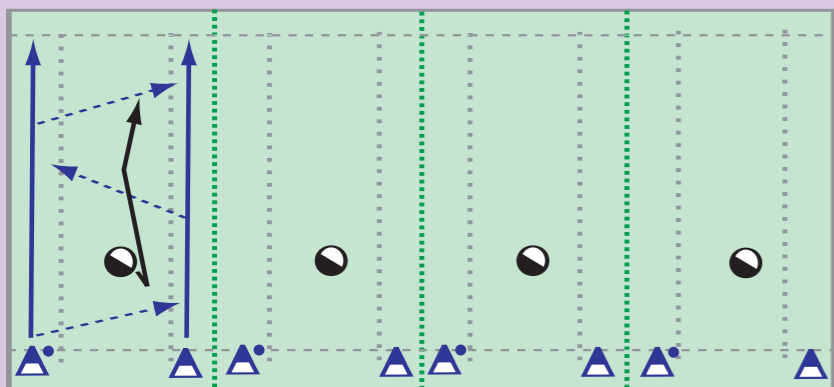
### Aandachtspunten verdediger:

- \* dring een balweg op
- \* maak een keuze uit onderscheppen van de bal of aanvallen van de balbezitter

tryout: wisselen na 1x onderscheppen/tikken of wisselen na 3x onderscheppen/tikken



# 1



### Opdracht

- Twee aanvallers spelen tegen 1 verdediger, waarbij
- de verdediger probeert binnen zijn verdedigingssector de bal te onderscheppen
  - de aanvallers proberen door minimaal 3 x samen te spelen de bal naar de eindlijn te brengen

- bij de tweede onderschepping de verdediger met de aanspelende aanvaller wisselt.

### Toelichting op de tekening

- het loopgebied van de aanvallers is ca. 1 meter breed
- de verdediger geeft door het opsteken van een hand het startsignaal voor de aanvallers
- twee kanten op spelen, zowel heen als terug

### Aandachtspunten:

- \* aanvallers hebben rechte loopwegen, zowel voorwaarts als achterwaarts

### Tip voor de verdediger

Zie niet alleen de bal, maar ook de balontvanger.



### Uitbouw

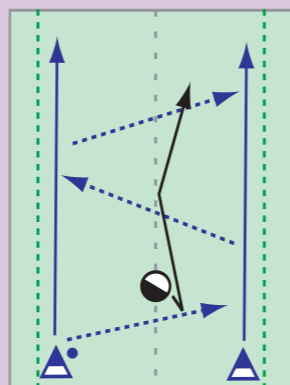
1. De aanvallers spelen via de grond (stuitbal) elkaar de bal toe.
2. De verdediger en de aanvallers bewegen in dezelfde ruimte.
3. De verdediger probeert de bal te onderscheppen of de balbezitter te tikken.

### Toelichting op de tekening

- het loopgebied van de aanvallers is 2 tot 2,5 meter breed
- de verdediger geeft door het opsteken van een hand het startsignaal voor de aanvallers
- aanvallers blijven aan de eigen kant van de lijn
- twee kanten op spelen, zowel heen als terug

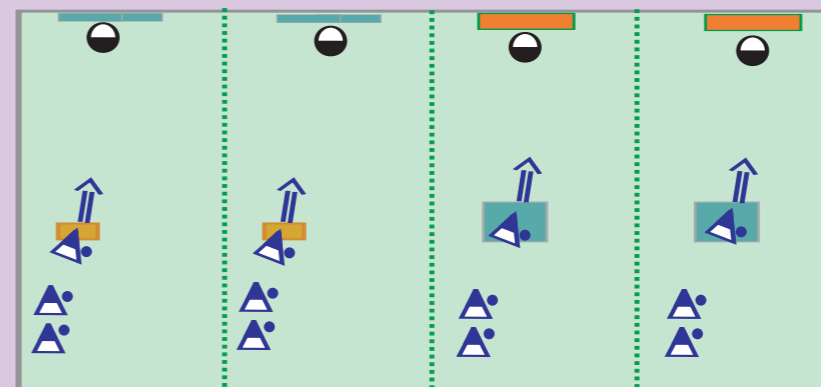
### Tips voor de verdediger

- Tip 1 Niet kruisen met de benen.  
Tip 2 Blijf met de rug naar het eigen doel.



# 1

## aanval / technisch element sprongschot / richttijd 15 minuten



### Opdracht

- Probeer een doelpunt te maken d.m.v. een sprongschot met een afzet van een verhoogd vlak.

### Toelichting op de tekening

- het verhoogde vlak is een turnplank, een dubbel valmatje of het bovenste kastdeel van maximaal 30 cm hoog

- na 3 schotseries wisselen van keeper
- een doel is een dikke mat of 2 valmatjes

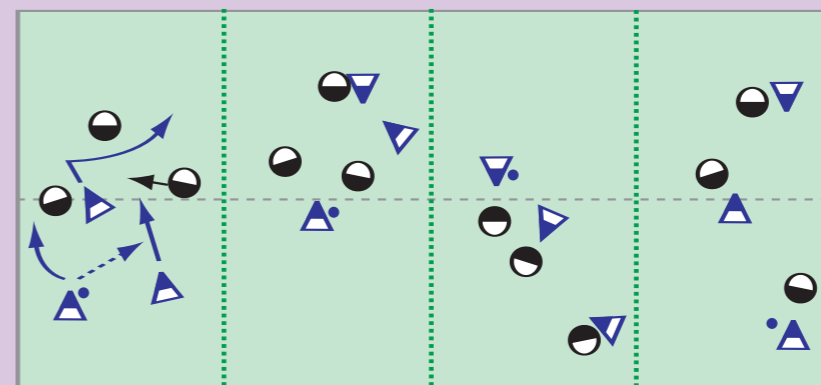
### Aandachtspunten:

- \* hard schieten
- \* in de sprong omhoog gaan, niet naar voren
- \* de laatste pas schuin naar voren is de afzetpas
- \* plaats de voet in de richting van het doel
- \* breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- \* draai de knie naar buiten en strek het niet-afzetbeen schuin naar achteren weg
- \* maak de schotbeweging af en eindig met de rechter hand bij de linker knie
- \* maak de landing op 2 voeten

### Uitbouw

1. Van 1-pas aanzet naar 2 passen aanloop.
2. Maak een aanloop met stuit.
3. Over een lijn schieten.
4. Bij het derde doelpunt wordt de schutter de nieuwe doelverdediger.

## eindspel / richttijd 20 minuten



### Opdracht

- Speel muurbal 3:3 met de volgende spelregels:
- de bal tegen de muur gooien en zelf vangen is een score
  - alleen scoren voorbij de middenlijn
  - na een score wisselt balbezit
  - geen dribbel en geen stuit.

### Toelichting op de tekening

- de breedte van het veld bedraagt ca. 5 meter
- een alternatief voor de muur is kaatsen met een (mede)speler op een bank

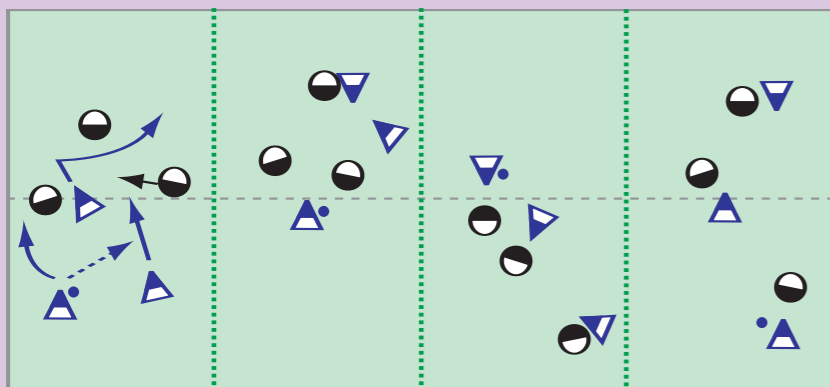
### Uitbouw

1. De bal tegen de muur gooien en vangen door een medespeler is een score.

# 2

## Les 2

inleiding / richttijd 10 minuten



### Opdracht

Probeer de bal samenspelend naar de overkant te brengen.

### Toelichting op de tekening

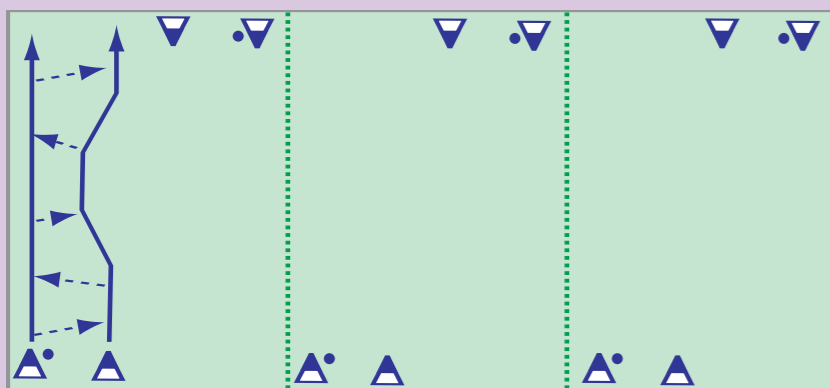
- probeer vooruit te lopen en zijwaarts te gooien
- de tussenafstand bedraagt ca. 1,5 meter
- aan iedere kant van de zaal staan steeds 2 tweetallen

- als het eerste tweetal halverwege de zaal is, kan het volgende tweetal beginnen

tryout > organisatiemogelijkheden

### Uitbouw

1. Geef aan met welke hand gespeeld moet worden; voorkeurshand, binnenste hand, buitenste hand.



### Opdracht

Probeer de bal samenspelend naar de overkant te brengen, afwisselend verweg en dichtbij afspelen.

### Toelichting op de tekening

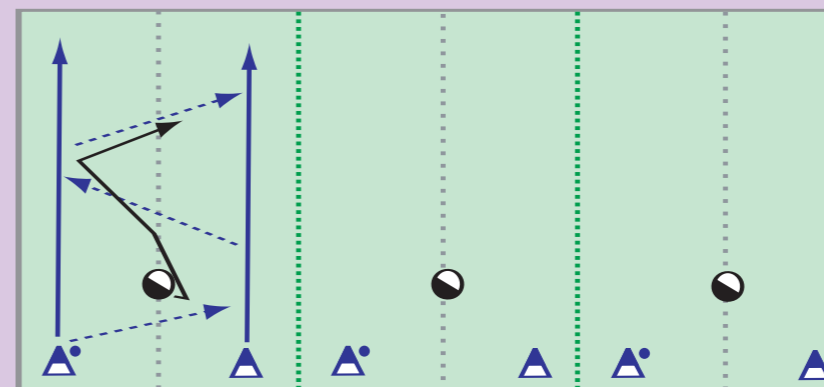
- een van de twee loopt recht vooruit, de ander loopt in zig-zag

- de onderlinge afstand wisselt van ca. 2,5 meter tot ca. 0,5 meter
- speel minstens 1 x dichtbij
- de loopweg kan worden gemarkeerd

Tip De "lange" balweg 1-handig gooien en bij de "korte" balweg de bal opgooien.

# 2

verdedigen onderscheppen van de bal / richttijd 15 minuten



### Opdracht

Twee aanvallers spelen tegen 1 verdediger, waarbij

- de verdediger en aanvallers in dezelfde ruimte bewegen
- de verdediger probeert de bal te onderscheppen of de balbezitter te tikken
- de aanvallers zonder dribbel of stuit minimaal 3 x samenspielen

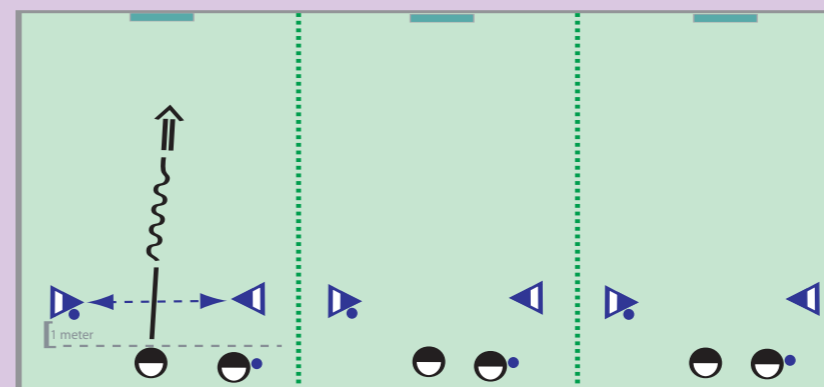
- bij de tweede onderschepping de verdediger wisselt met de aanspelende aanvaller.

### Toelichting op de tekening

- het loopgebied van de aanvallers is 2 tot 2,5 meter breed
- de verdediger geeft door het opsteken van een hand het startsignaal voor de aanvallers
- aanvallers blijven aan de eigen kant van de lijn
- twee kanten op spelen, zowel heen als terug

### Tips voor de verdediger

- Tip 1 De benen niet kruisen.  
Tip 2 Blijf met de rug naar het eigen doel.



### Opdracht

Voordat de aanvallers 6 x hebben samengespeeld probeert de verdediger de bal te onderscheppen en af te ronden met een schot.

### Toelichting op de tekening

- na ieder twee onderscheppingspogingen worden de aanvallers vervangen
- matjes als doel

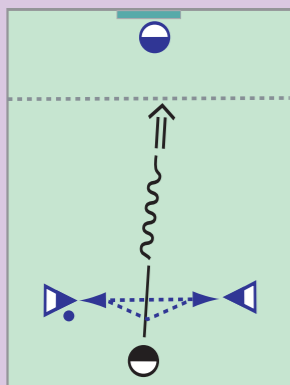
- de afstand tussen de aanvallers is 2 tot 3 meter
- de aanvallers spelen in een gelijkmatig tempo samen

### Tips voor de verdediger

- Tip 1 De verdediger staat achter de lijn en kiest het juiste startmoment.  
Tip 2 Kies als verdediger positie bij een van de aanvallers.



# 2



### Uitbouw

1. aanvallers spelen de bal rechtstreeks of via de grond naar elkaar.
2. met doelverdediger.
3. afronden met sprongschot.

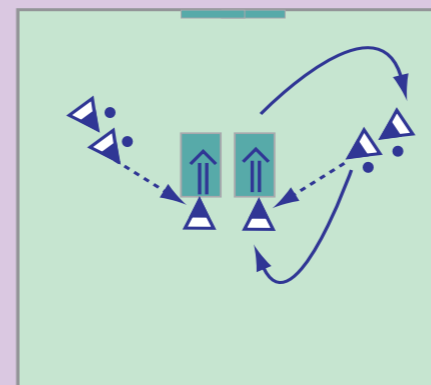
### Toelichting op de tekening

- de lijn van waarachter geschoord kan worden ligt op ca. 2 meter vanaf het doel

- alleen scoren door middel van een stuitbal



# 2

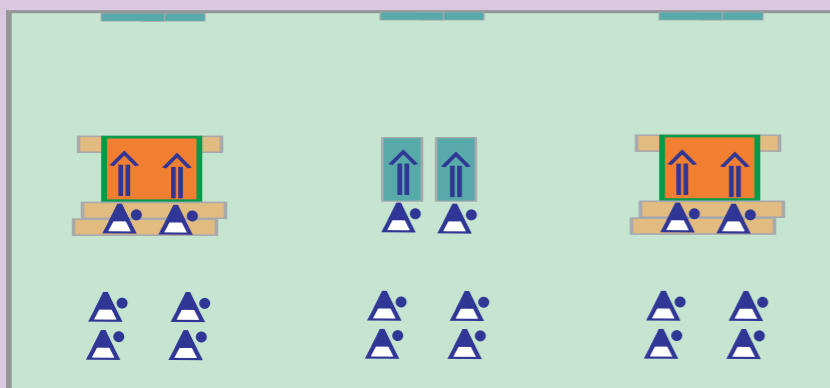


### Uitbouw

1. met aanspelen.
2. landen op valmatjes.



## aanval technisch element valschot / richttijd 15 minuten



### Opdracht

Val voorover en werp de bal tegen het matje.

### Toelichting op de tekening

- het schuine vlak is een dikke mat die aan een kant op een bank ligt
- teneinde het hoogteverschil op te heffen is de afzet vanaf een bank

- bij de valmatjes van de grond afzetten
- de valmatjes zijn bedoeld als differentiatiemogelijkheid

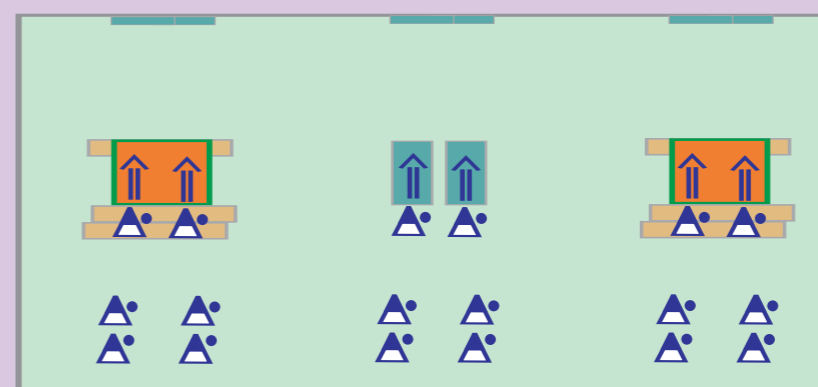
### Aandachtspunten

- \* vanuit hurkzit naar voren wegstrekken, de bal werpen en opvangen op 2 handen  
FOTO met accent op heup strekken
- \* niet op de knieën landen

Tip 1 Probeer hoog te gooien.

Tip 2 Probeer zo laat mogelijk te gooien.

## eindspel / richttijd 20 minuten



### Opdracht

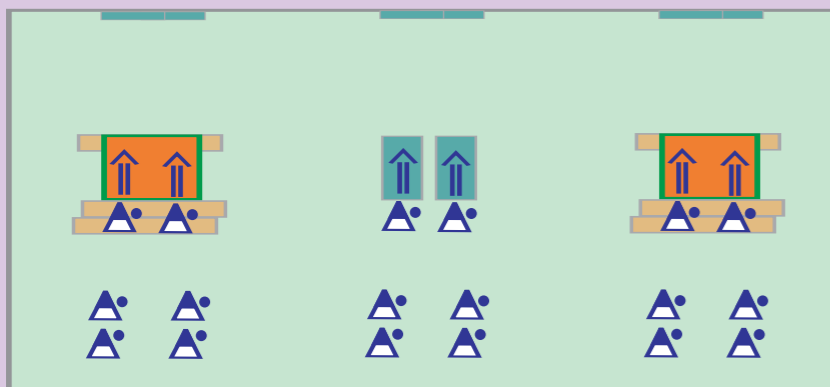
Speel hakobal 4:4 inclusief doelverdediger met de volgende spelregels:

- in balbezit is doelverdediger medespeler/aanvaller
- geen tippen
- geen stuit
- scoren met 1 voet op de lijn.

# 3

## Les 3

### verdedigen onderscheppen van de bal / richttijd 10 minuten



#### Opdracht

Voordat de aanvallers 6 x hebben samengespeeld probeert de verdediger de bal te onderscheppen en af te ronden met een schot.

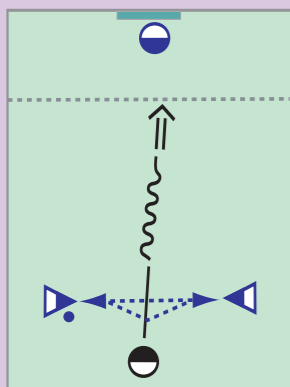
#### Toelichting op de tekening

- na ieder twee onderscheppingspogingen worden de aanvallers vervangen

- matjes als doel
- de afstand tussen de aanvallers is 2 tot 3 meter
- de aanvallers spelen in een gelijkmatig tempo samen

#### Aandachtspunt

- \* kies als verdediger positie bij een van de aanvallers



#### Uitbouw

1. aanvallers spelen de bal rechtstreeks of via de grond naar elkaar.
2. met doelverdediger
3. afronden met sprongschot.

#### Toelichting op de tekening

- de lijn van waarachter gescoord kan worden ligt op ca. 2 meter vanaf het doel
- afronden met een stuitbal

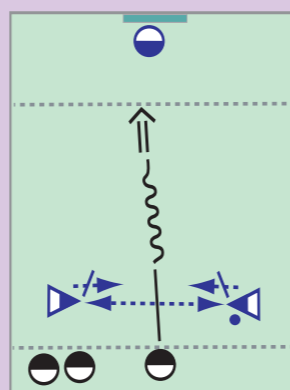
#### Opdracht

Voordat de aanvallers 6 x hebben samengespeeld probeert de verdediger de bal te onderscheppen en af te ronden met een schot.

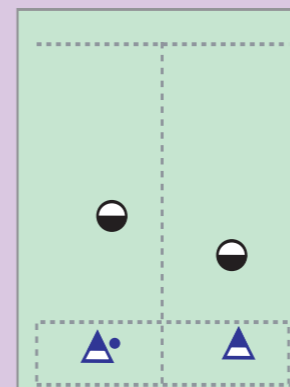
#### Toelichting op de tekening

- aanvallers spelen samen, maar kunnen de bal vasthouden
- wanneer een verdediger te vroeg reageert of een scoringskans mist, geeft dit een strafpunt
- de lijn van waarachter gescoord kan worden ligt op ca. 2 meter vanaf het doel
- 4 strafpunten is wisselen van taak

Tip 1 De verdediger start op het moment dat de bal de hand van de aanvaller verlaat.



# 3



#### Opdracht

De verdedigers proberen de bal te onderscheppen bij 2 aanvallers die samenspelend de overkant proberen te bereiken.

#### Toelichting op de tekening

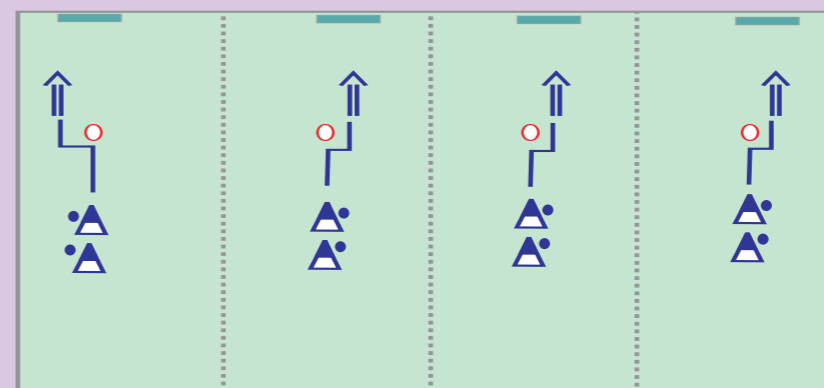
- verdedigers en aanvallers blijven ieder op de eigen helft
- aanvallers starten in "beginvak"
- het beginvak is beschermd gebied
- samenspelen zonder dribbel, stuit mag
- geen contact

- aanvallers scoren door met de bal in 1 pas over de achterlijn te stappen
- verdedigers blijven 4 series staan

#### Tips voor de verdediger

- 1 Blijf tussen de achterlijn en de aanvaller.
- 2 Zie zowel de bal als de eigen tegenstander.

### technisch element passeren / richttijd 15 minuten



#### Opdracht

Passeer binnen de loopregel naar schotarmzijde en rondt af met een schot.

#### Toelichting op de tekening

- loopregel is: 3 passen, stuit, 3 passen

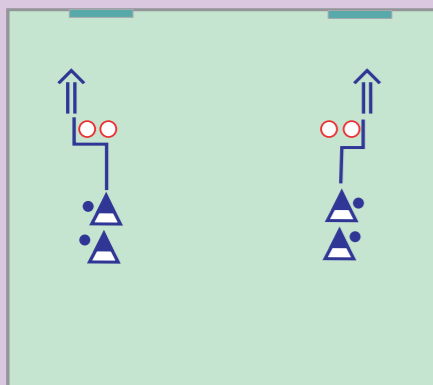
Tip 1 Zet de passeerbeweging in op

ca. 1 meter voor het paaltje

Tip 2 Maak een grote stap opzij

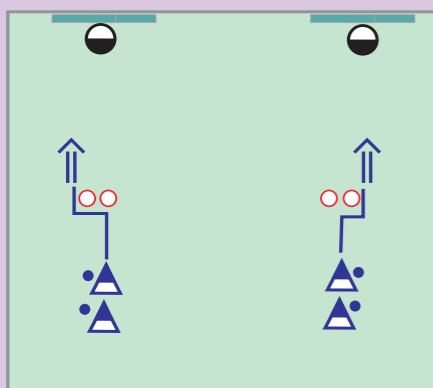


# 3



**Uitbouw**

1. korte aanloop en 2 paaltjes.

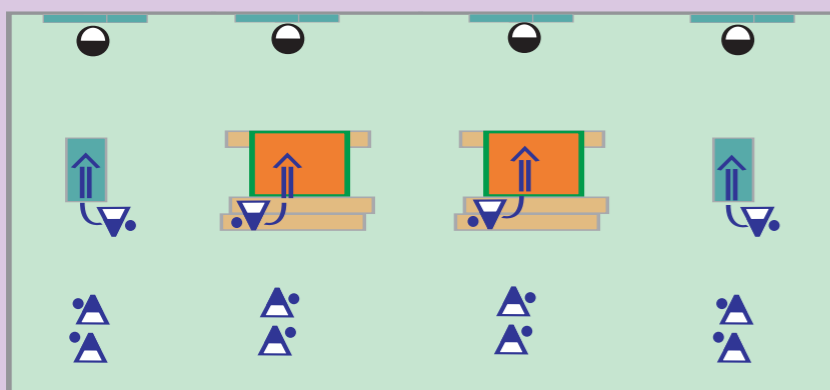


2. met DV.

**Toelichting op de tekening**

- de paaltjes staan op ca. 6 meter van het doel

**aanval technisch element valschoot / richttijd 15 minuten**



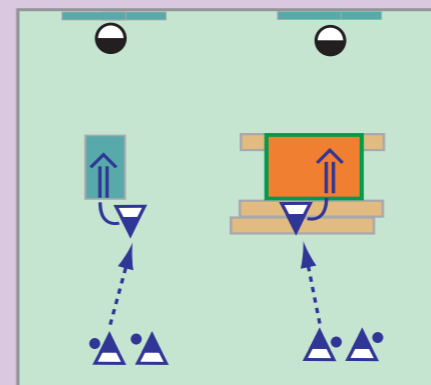
**Opdracht**

Draai linksom of rechtsom, val voorover en schiet op het doel.

**Toelichting op de tekening**

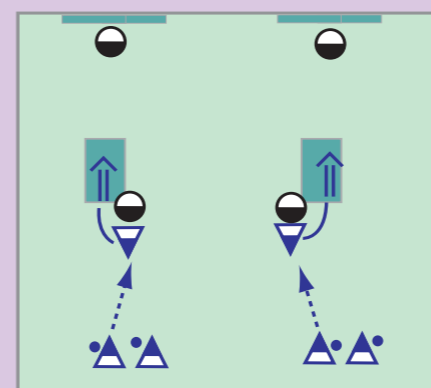
- start met de rug naar het doel
- met DV
- altijd minimaal 1 dikke mat

# 3



**Uitbouw**

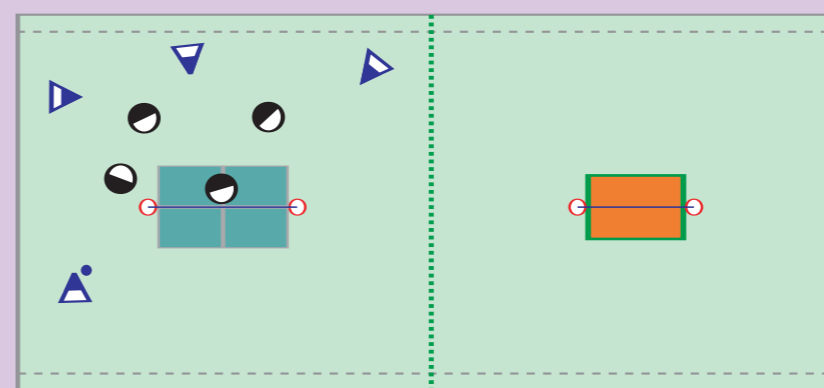
1. met aanspelen.



2. met verdediger.



**eindspel / richttijd 20 minuten**



**Opdracht**

Speel hakobal 4:4 inclusief doelverdediger met de volgende spelregels:

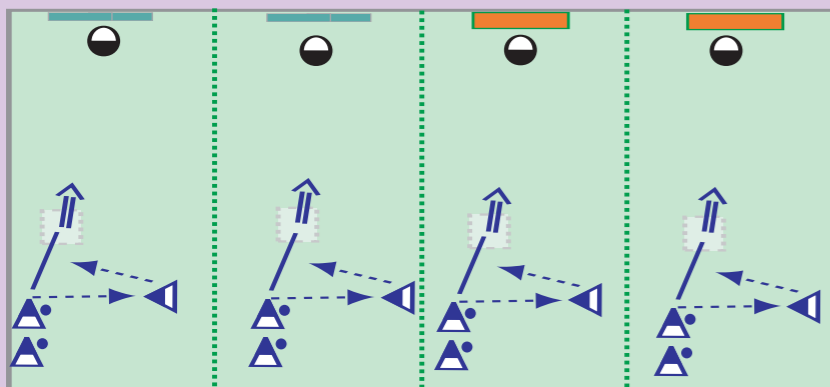
- in balbezit is doelverdediger medespeler/aanvaller
- geen tippen
- stuit mag
- scoren met 1 voet op de lijn.



# 4

## Les 4

### aanval technisch element sprongschot / richttijd 10 minuten



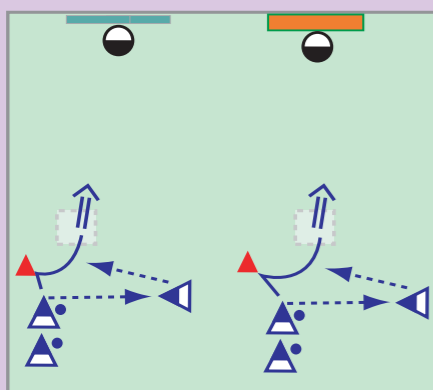
#### Opdracht

Probeer een doelpunt te maken door middel van een sprongschot en afzet in een beperkt gebied.

#### Toelichting op de tekening

- een medespeler is aanspeelpunt op ca. 2,5 meter afstand
- afzet in een gebied van 1 x 1 meter

- na balontvangst zo snel mogelijk tot schot komen



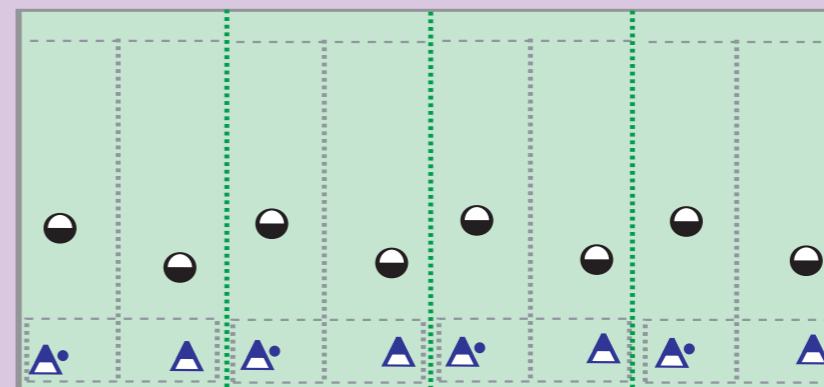
#### Uitbouw

1. na het afspelen een pion aantikken, dan aanlopen.
2. met verdediger die zich tussen het afzetvlak en het doel opstelt.



# 4

### verdedigen / richttijd 15 minuten



#### Opdracht

De verdedigers proberen de bal te onderscheppen bij 2 aanvallers die samenspelend de overkant proberen te bereiken.

#### Toelichting op de tekening

- verdedigers en aanvallers blijven ieder op de eigen helft

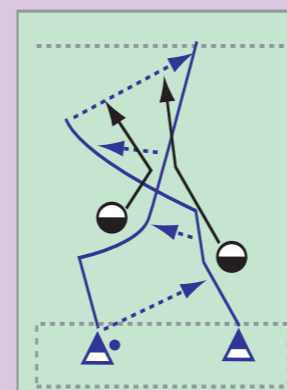
- aanvallers scoren door met de bal in 1 pas over de achterlijn te stappen
- verdedigers proberen in balbezit te komen door de bal te onderscheppen
- de aanvallers starten in het "beginvak"
- het beginvak is beschermd gebied
- samenspelen zonder dribbel, stuit mag
- na ieder twee onderscheppingspogingen worden de aanvallers vervangen



Tip 1 Blijf als verdediger tussen de achterlijn en de aanvaller

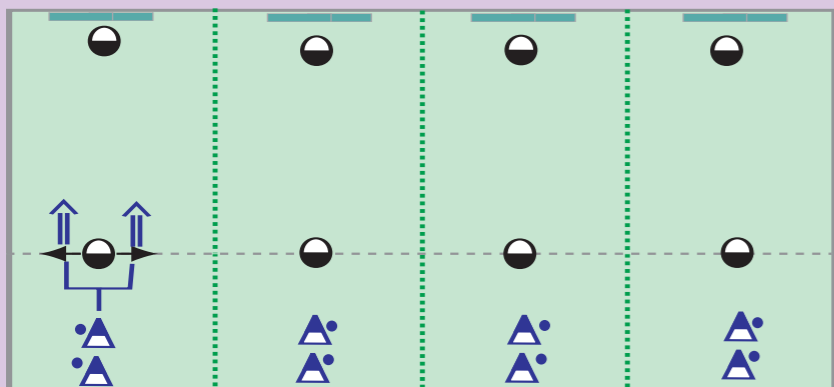
#### Uitbouw

1. verdedigers en aanvallers spelen over het hele veld.



# 4

## technisch element passeren / richttijd 15 minuten



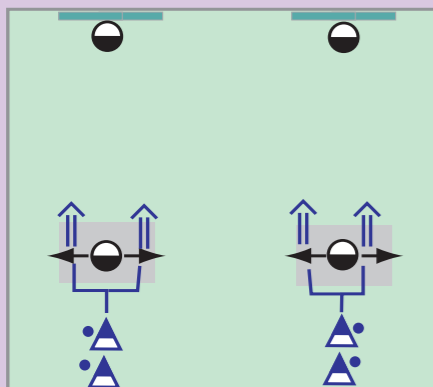
### Opdracht

Passeer binnen de loopregel de verdediger aan de linker- of rechterkant en probeer een doelpunt te maken.

### Toelichting op de tekening

- de verdediger beweegt alleen zijwaarts over de lijn met de armen op de rug

- de lijn staat op ca. 8 meter van het doel



### Uitbouw

1. met een verdediger die alleen zijwaarts over de lijn beweegt met de armen in verdedigingshouding.
2. met een verdediger in een beperkt passeergebied.

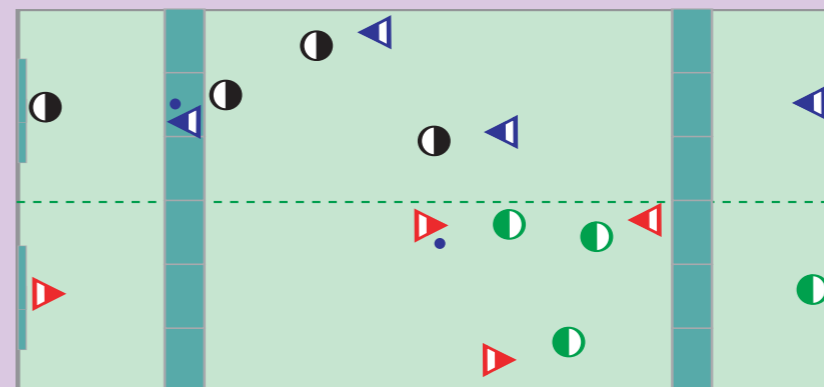
### Toelichting op de tekening

- het passeergebied heeft een afmeting van 3 x 2 meter  
- het gebied bevindt zich ca. 8 meter van het doel



# 4

## eindspel / richttijd 20 minuten

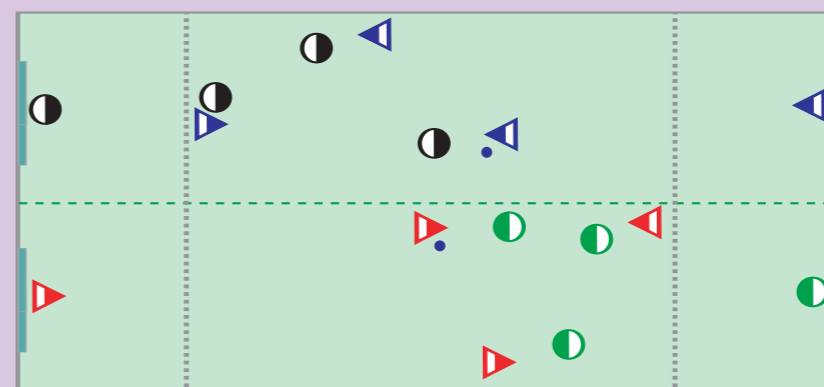


### Opdracht

Speel 4:4 in de lengte van de zaal met de volgende spelregels:  
- vaste doelvrediger  
- matjes als doel  
- geen tippen  
- stuit mag.

### Toelichting op de tekening

- lange mat is beschermd gebied voor de aanvaller  
- scoren vanaf de lange mat geeft 1 punt  
- scoren van voor de mat geeft 2 punten.



### Uitbouw

### Opdracht

Speel 4:4 in de lengte van de zaal met de volgende spelregels:  
- vaste doelvrediger  
- matjes als doel  
- geen tippen  
- stuit mag.

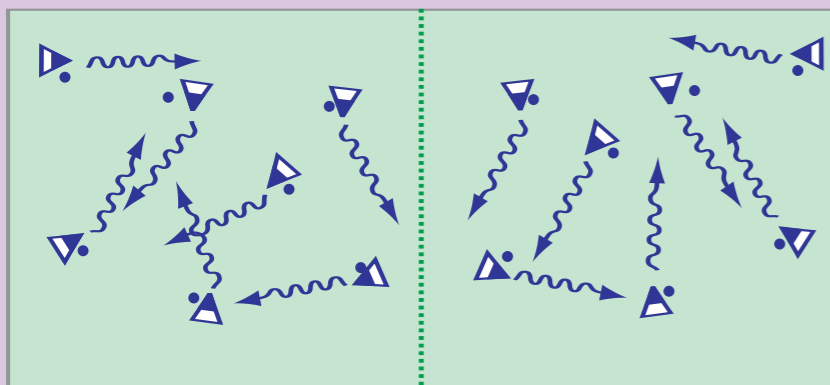




# 5

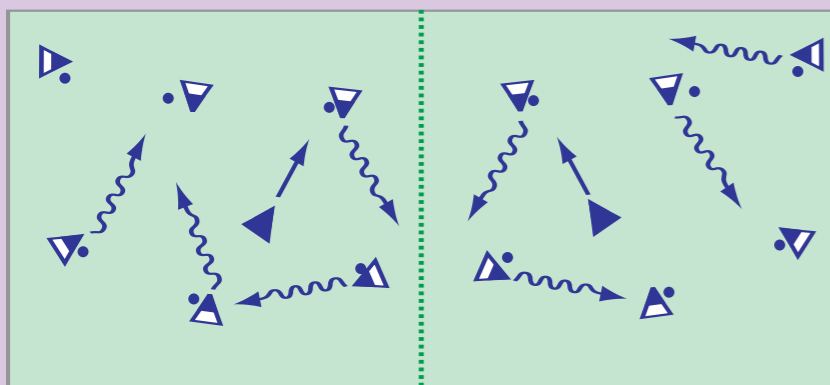
## Les 5

inleiding / richttijd 10 minuten



### Opdracht

- Tip in looppas vrij door de zaal
- bij tegenkomen high-five
- bij tegenkomen van bal wisselen zonder deze vast te pakken
- bal bij elkaar wegtikken.

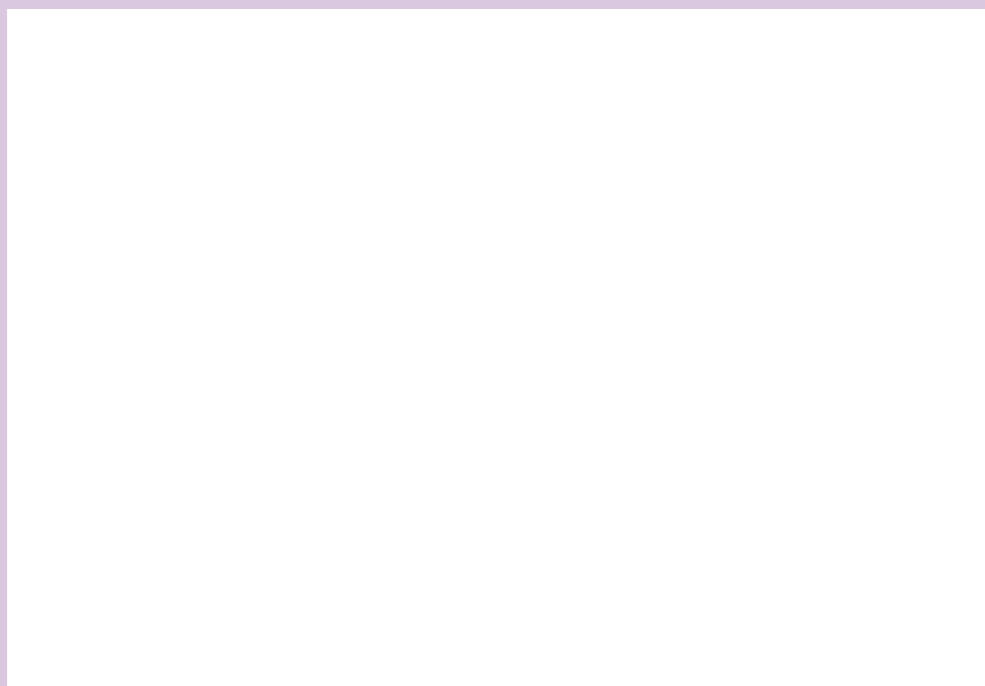


### Opdracht

De tikker probeert een bal aan te raken; is je bal aangeraakt, dan word je de nieuwe tikker.

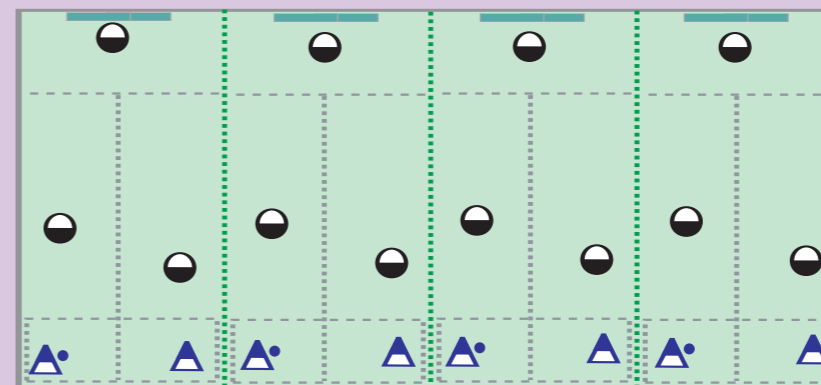
### Uitbouw

1. De nieuwe tikker gaat naar het andere vak



# 5

verdedigen / richttijd 15 minuten



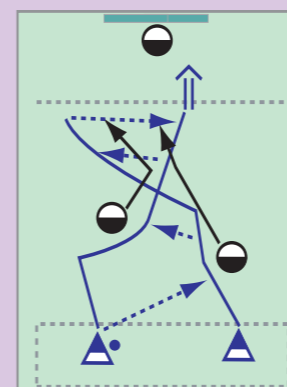
### Opdracht

De verdedigers proberen de bal te onderscheppen bij 2 aanvallers die samenspelend proberen door middel van een stuitbal een doelpunt te maken.

### Toelichting op de tekening

- de streep van waarachter gescoord wordt ligt ca. 2 meter vanaf het doel
- verdedigers en aanvallers blijven ieder op de eigen helft
- de aanvallers starten in het "beginvak"
- het beginvak is beschermd gebied
- samenspelen zonder dribbel, stuit mag
- na ieder twee onderscheppingspogingen worden de aanvallers vervangen

Tip 1 Blijf als verdediger tussen de achterlijn en de aanvaller.

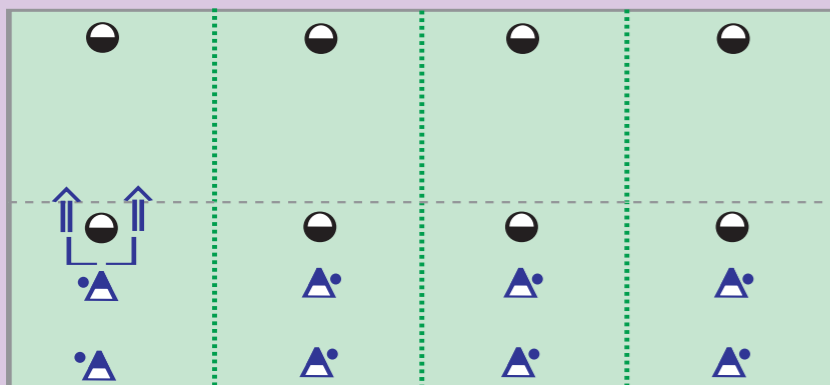


### Uitbouw

1. verdedigers en aanvallers spelen over het hele veld

# 5

## technisch element passeren / richttijd 15 minuten

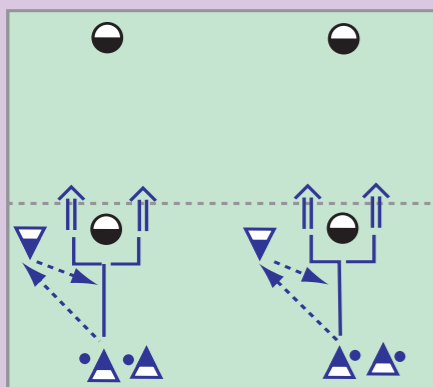


### Opdracht

Probeer vanuit stand de verdediger aan de linkerkant of rechterkant te passeren en af te ronden met een doelpunt.

### Toelichting op de tekening

- de lijn van waarachter gescoord kan worden ligt op de helft van de zaal



### Uitbouw

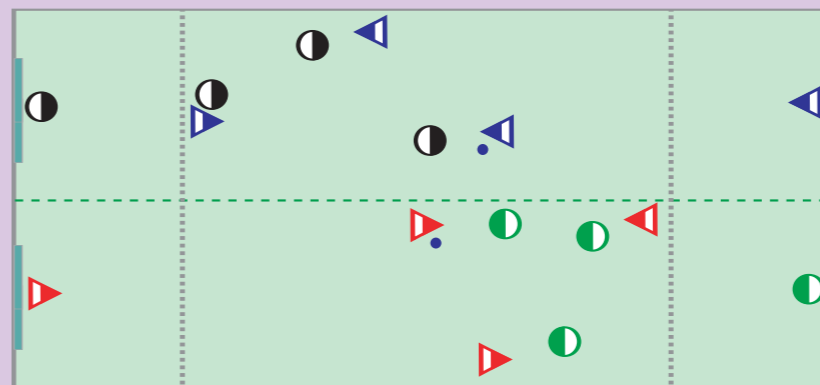
1. in de loop met aanspelen

Tip voor de aanvaller:

1. Na het afspelen even wachten voordat je de aaloopt begint.

# 5

## eindspel / richttijd 20 minuten



### Opdracht

Speel 4:4 in de lengte van de zaal met de volgende spelregels:  
- vaste doelverdediger  
- matjes als doel  
- geen tippen  
- stuit mag.

