

1 tegen 1 scoren op 2 doeltjes

Doelstelling:

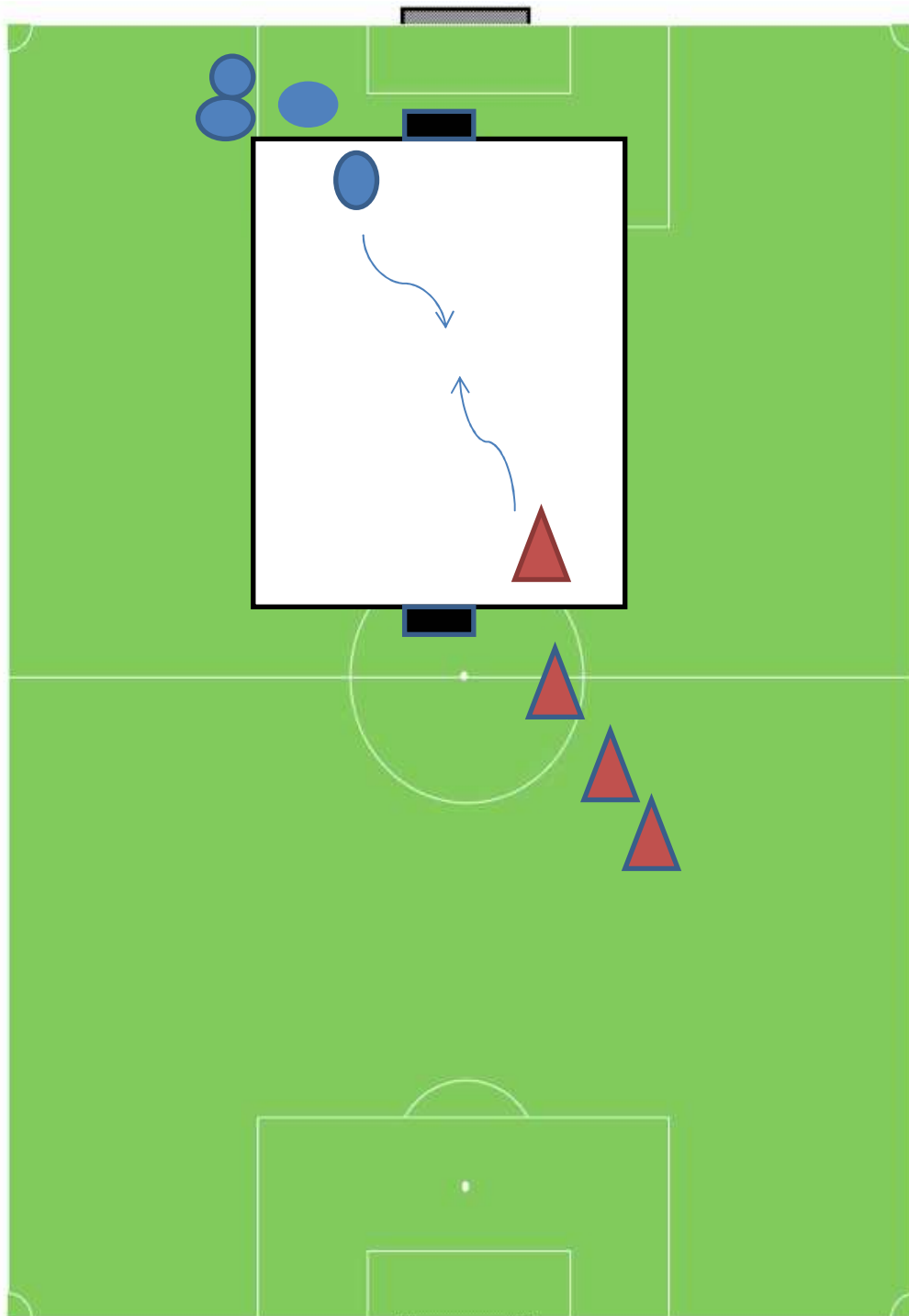
- *Oefenen en toepassen van passeer en schijn bewegingen in 1 tegen 1
- *Aanleren en of verbeteren van de traptechniek met binnenkant voet
- * Aanleren en of verbeteren van de balaanname

Organisatie:

- * 6 tot 8 spelers
- 8 ballen
- 2 kleine doeltjes
- ruimte 12 x 20m

Verloop oefening:

- Op teken van de TR starten 2spelers
- Speler passt naar de `tegenstander`loopt de bal na
- Vervolgens wordt hij verdediger gaat het duel aan met de aangepast speler
- De aanvaller speelt de verdediger uit
- De aanvaller komt tot scoren in 1 vd 2 doeltjes
- De spelers wisselen van plaats als er gescoord of de verdediger in balbezit komt
- Mikken op kleine doeltje



Passeer en Schijnbewegingen

Doelstelling:

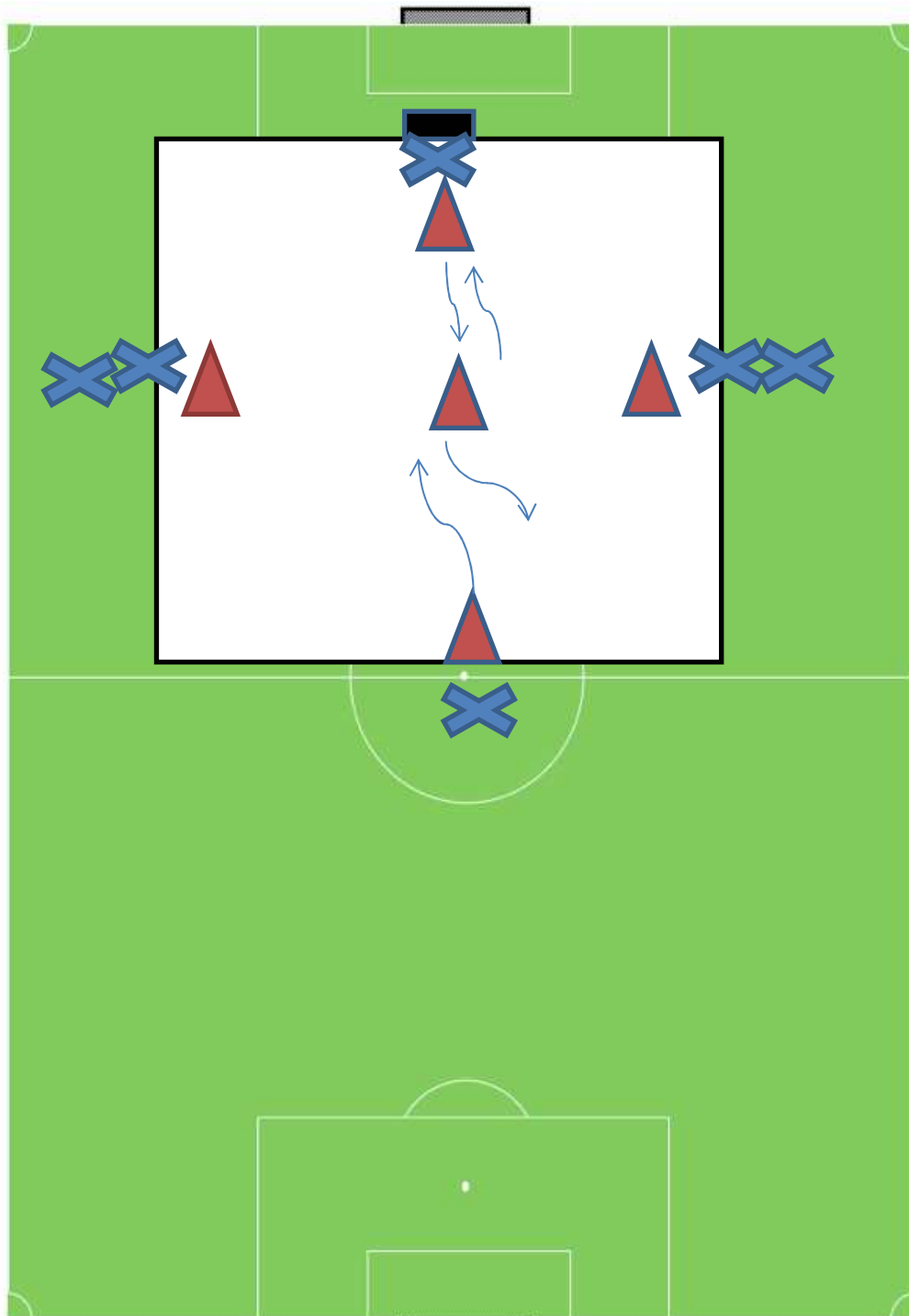
- *Oefenen en toepassen van passeerschijnbewegingen
- *Aanleren en of verbeteren van de traptechniek met binnenkant voet

Organisatie:

- * 6 tot 8 spelers
- 8 ballen
- 2 kleine doeltjes
- ruimte 12 x 18 m

Verloop oefening:

- Op teken van de TR starten 2spelers
- In het midden maken ophetzelfde moment schijn en passeerbewegingen
- Overstap met linkerbeen en met buitenkant linkervoet de bal meenemen
- Overstap met rechterbeen en met buitenkant rechervoet de bal meenemen
- Mikken op kleine doeltje



½ draai, schijn-passeerbewegingen

Doelstelling:

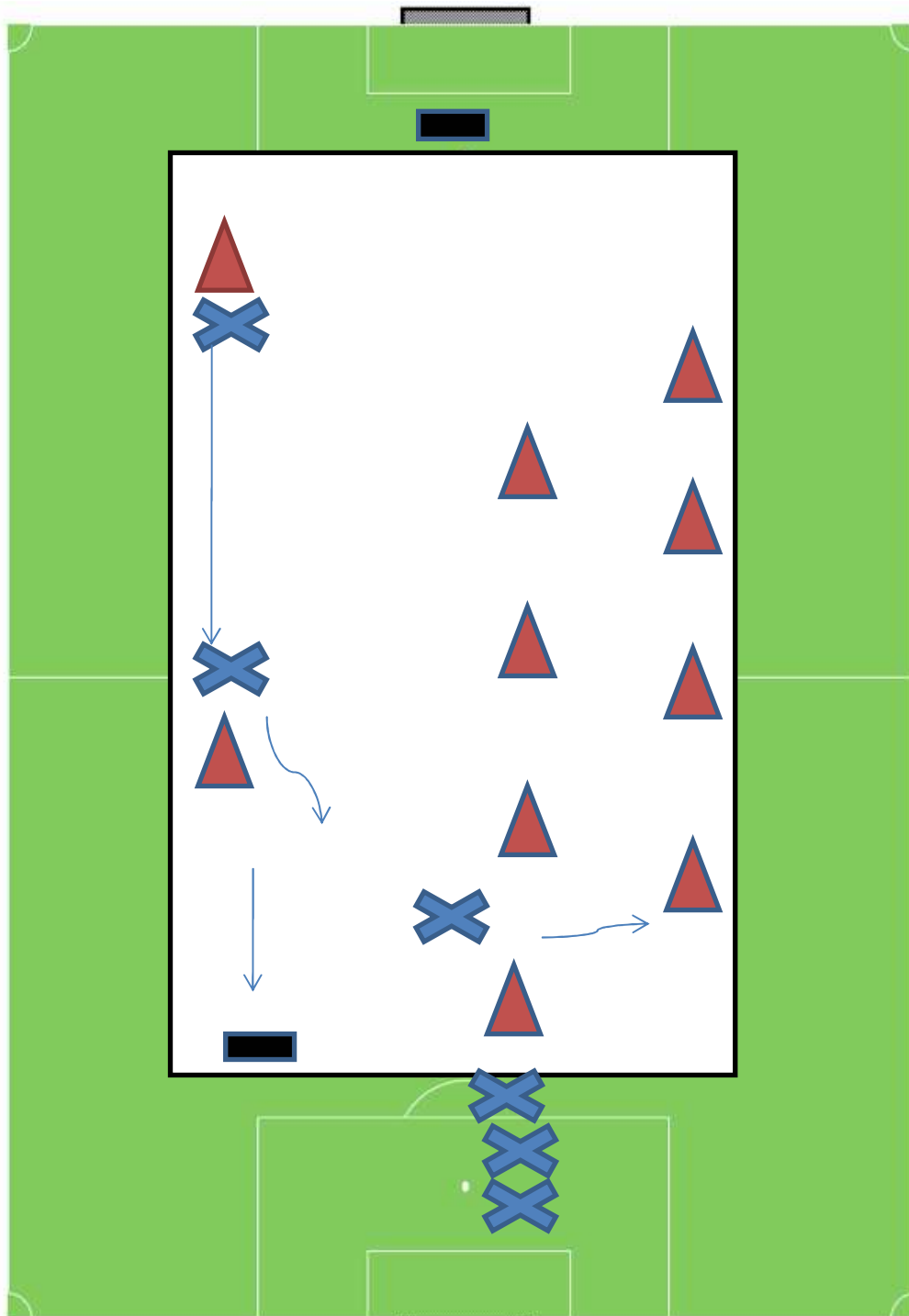
- * Aanleren van de balgevoel, dribbelen
- * Aanleren en of verbeteren van de kapbeweging

Organisatie:

- * 6 tot 8 spelers
- 8 ballen
- handbaldoeltje
- ruimte 12 x 18 m

Verloop oefening:

- Op teken van de TR starten 4 spelers
- Speler dribbelt naar het midden hoedje en daar maakt hij een halve draai en kapt de bal met links
- Vervolgens passt hij naar andere speler
- Kappen met zowel links als rechervoet



Basisbewegingen, schijn- en passeer, af- en wegdraaibewegingen

Doelstelling:

- * Aanleren van de basisbewegingen
- * Aanleren en of verbeteren van de kapbeweging
- * Balgevoel, souplesse, schijnbewegingen

Organisatie:

- * 6 tot 8 spelers
- 8 ballen
- handbaldoeltje + kleine doeltje
- ruimte 15x 25m

Verloop oefening:

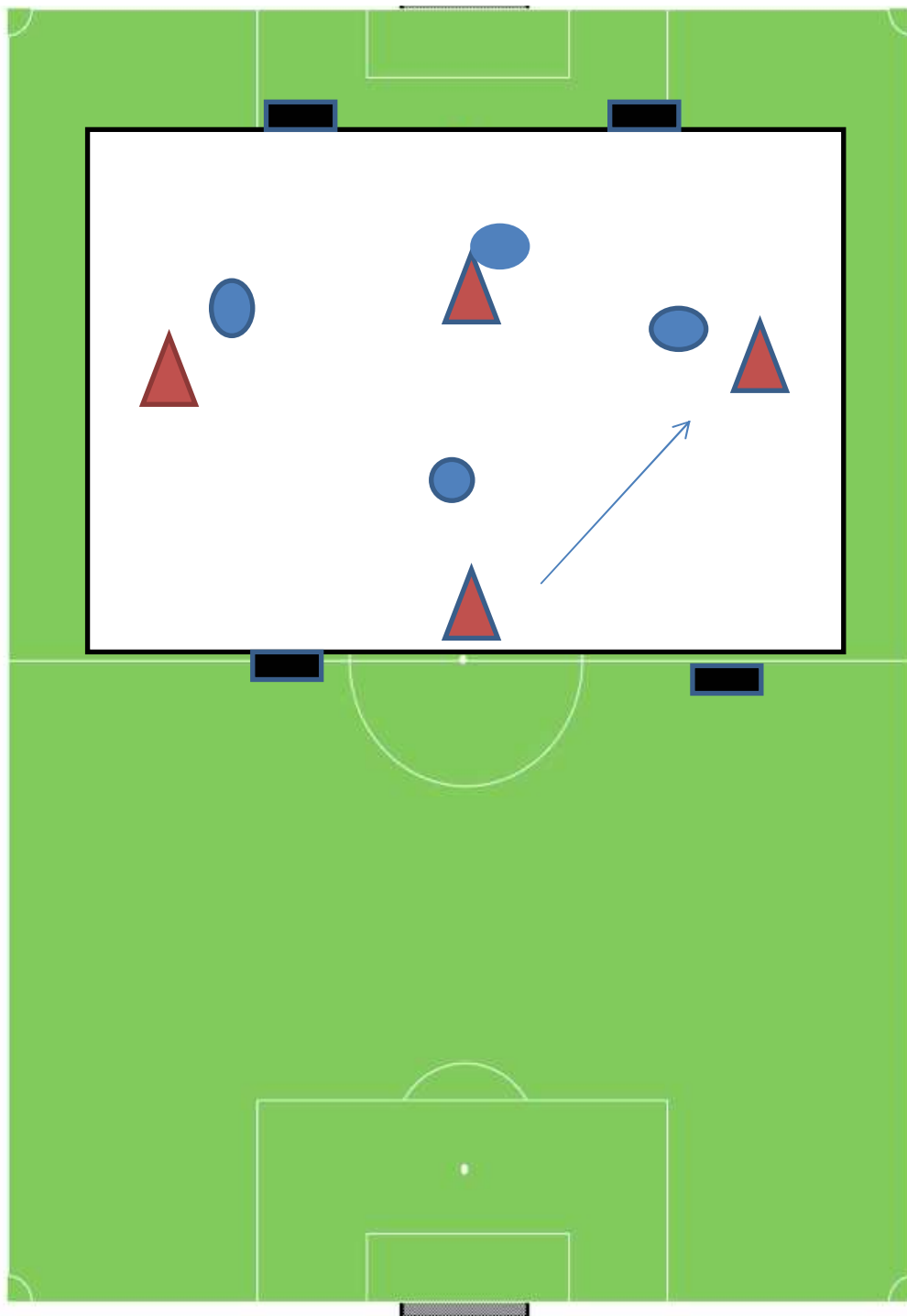
- Op teken van de TR starten 1 peler
- Speler dribbelt naar het hoedje en daar zet hij vlak bij de pionnen een beweging
- Spelers passen naar andere speler neemt en draait weg en scoort op kleine doeltje

Voet op de bal Re + Li meenemen

Om de pionnen heen

Zijwaarts de bal meenemen

Afronden op doel



4 tegen 4 scoren op 2 doeltjes

Doelstelling:

- Het spel te verplaatsen
- Te openen naar die kant waar een overtal situatie gemaakt kan worden

Organisatie:

- * 8 spelers
- 8 ballen
- 4 kleine doeltjes
- ruimte 18x 30m

Verloop oefening:

- Tijd nemen om op te bouwen, geen balverlies, geduldig de bal in de ploeg te houden tot de opening(=de overtal situatie) is gevonden
 - De diepe spits is aanspeelpunt en steunt steeds die zijkant waar een overtal situatie gemaakt kan worden.
- * Uitgangsofstelling 1:2:1