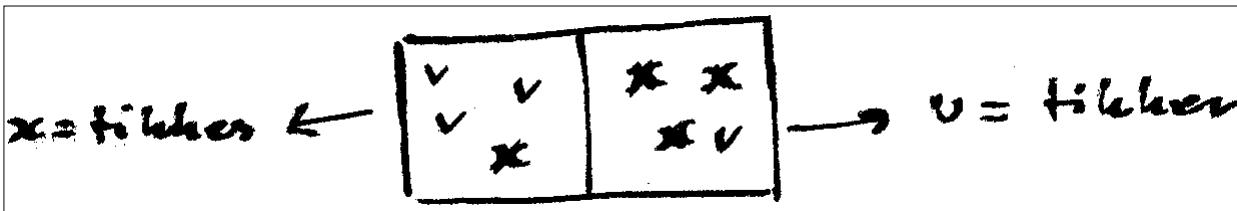


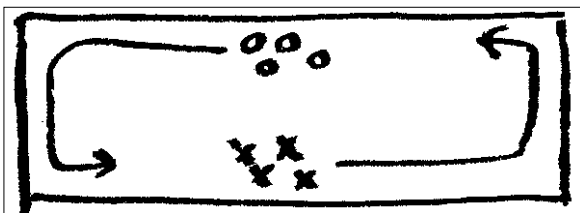
**SPEL- EN TRAININGSVORMEN**



**Spelvorm: weg met de bal.**

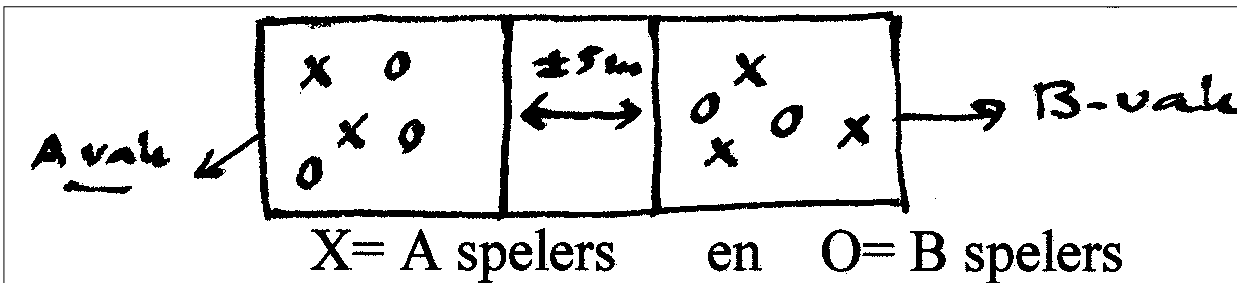
Wijs een tikker aan en verspreid de andere kinderen in een niet al te groot vak en geef ze een bal. De kinderen spelen over en de tikker probeert het kind dat de bal in bezit heeft aan te tikken. Elke keer als de bal op de grond valt krijgt de tikker een extra punt. Elke tikker krijgt 1 minuut. Bepaal zelf de grootte van de groep (van 10 kinderen kun je ook 2 vijftallen maken).

Maak 2 groepen, A en B. Laat ze binnen de beschikbare ruimte al rondlopend de bal rondspelen.



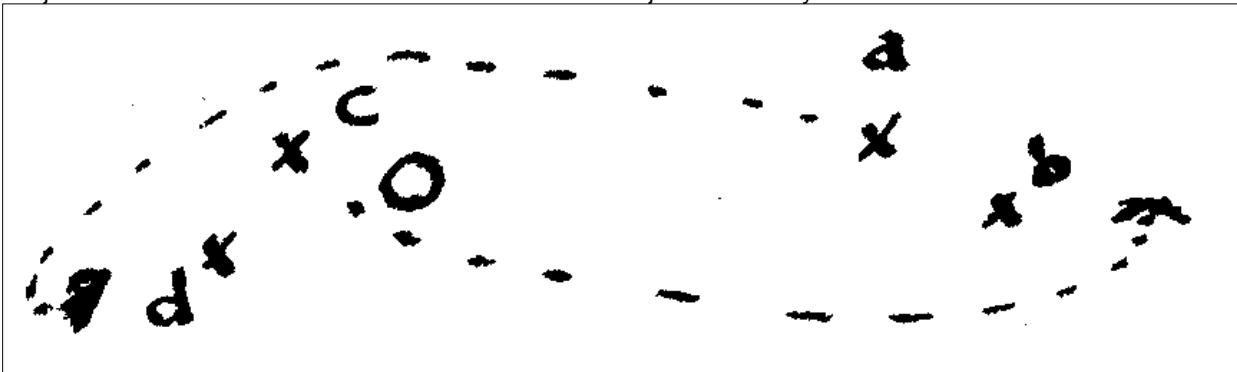
- Elke keer als de bal op de grond valt 1 strafpunt. Wie heeft na 3 rondjes de minste strafpunten.
- Zet uit groep A een verdediger uit groep B en andersom. 1 rondje per verdediger. (Bij twee groepen van 4 dus 4 rondjes). Bal op de grond is strafpunt, evenals onderscheppen van de bal. Wie is het eerst binnen.
- Variaties:
  - met twee handen,
  - met één hand,
  - niet dezelfde weg terug,
  - minstens 20 maal

**Vakveroveren**



Speel de bal met twee handen (strekworp). Overspelen binnen het vak mag. Wie de bal vangt mag naar zijn thuisvak. Wie de bal niet heeft probeert het vangen te beletten (voorverdedigen).

Als je 4-tallen kunt laten trainen oefen het schot dan met het juiste roulatiesysteem.



Bal onder de korf a gaat schieten, c geeft aan, a schiet en d vangt af, a en c sluiten achter aan. Wissel schotvormen af. - afstand, - halve afstand, - uitwijk etc. Welke groep maakt in 3 minuten de meeste goals? Extra: als de bal in 1 keer wordt afgevangen mag deze afvanger ook een schotpoging doen.

Alle schotvormen: afstand, uitwijk etc. Varieer. Eén speler kan ook verdediger zijn! (bijv. de aangever).

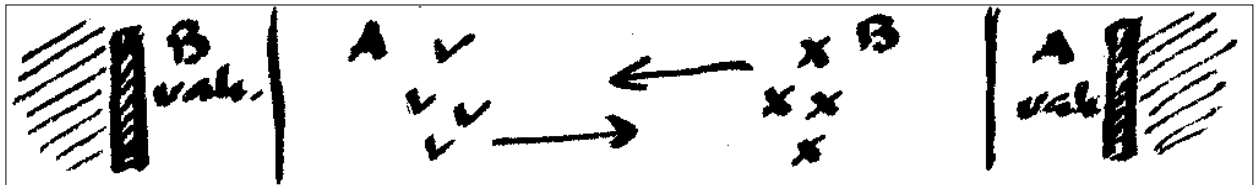
### Tikkertje in 2 ploegen (in twee vakken)

Allemaal 1 keer tikken bij de tegenstander. Zodra in 1 vak alle drie of vier of vijf af zijn dan wisselen.



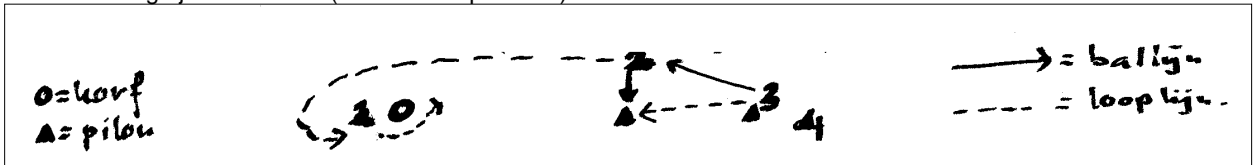
Gebruik de breedte van de zaal met de achterlijnen. Twee ploegen spelen tegen elkaar. Als de hele ploeg met bal over de lijn is dan levert dat 3 punten op. Elke bal op de grond is 1 punt eraf. Speel drie minuten. De bal afgeven aan andere partij, die meteen verder mag spelen snel overschakelen van aanval naar verdediging).

Maak 2 groepjes met 3 of 4 kinderen. Twee korven twee ballen.



Steeds 1 verdediger van de andere groep in een 1 tegen 1 situatie. (Zie tekening). Bij drietallen 1 aanvaller en 1 aangever, bij viertallen 1 aanvaller en 2 aangevers. Afwisseling: vertel de aanvaller welk doelpunt voor 2 telt, afstand of doorloop (verdediger weet dat dus niet).

Schot oefeningetjes met 3 of 4 (korfbal en 2 pilonnen)



Varieer de afstand. de aangeefpositie, de uitgangspositie van de afvanger, het schot (als het even kan met een vorm van verdedigen, b.v. van de aangever). 2 heeft de bal. 3 loopt naar voren, krijgt de bal, schiet. 1 vangt af, 2 komt achterom, 3 wordt aangever. Volgorde is dus: -schieten, -aangeven (wissel die positie af), -afvangen.

Oefen 1 tegen 1 met drietallen bij korf Geef aanvallers eens vaste opdrachten en observeer de verdediger. Ontdekt die (de verdediger) de opdracht van deze aanvaller? Vraag het de verdediger.

- 1) alleen doorloopbal
- 2) alleen afstandsschot
- 3) uitwijk links of rechts plus schot.
- 4) toelopen, stop, achteruit en schot
- 5) uitwijk plus doorloop
- 6) schijnstop plus doorloop
- 7) vrije opdracht
- 8) schijnbeweging rechts, links weg plus schot (en andersom)

Hooguit 1 minuut per aanvaller