

STAP 7: 4V3 BASISPEL

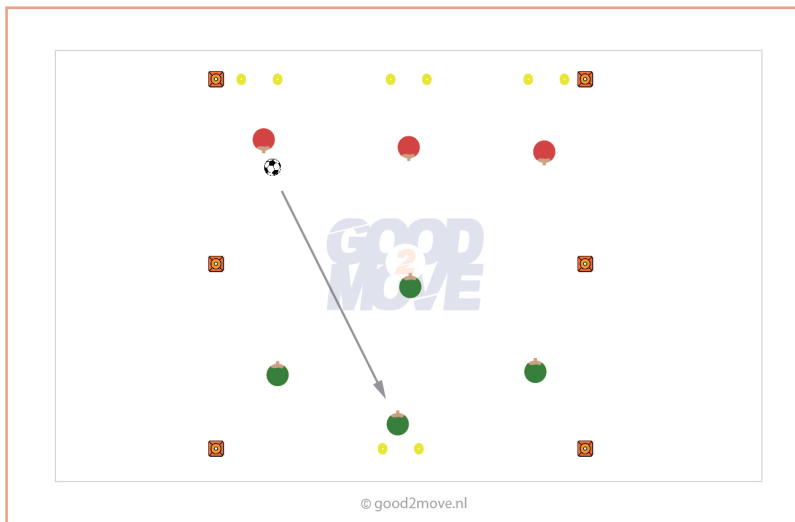
GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

- 8 Pionnen
- 6 Lintjes
- 4 Goals.
- 1 Bal

Bewegingsopdracht

Speel een 4 tegen 3 situatie uit en scoor in een van de 3 goals.

Organisatie

Maak een veld van 30m bij 15m of speel op hele zaal. Zet op de achterlijn verdedigers (rood), aan de lange zijde, 3 goals. Er tegenover staat er 1. Er zijn 3 vaste verdedigers die in het veld staan. Telkens komt er een nieuw viertal aanvallen (groen) vanaf de eigen achterlijn. Bal begint bij verdedigers. (Veld is breed en kort).

Uitvoering

De verdediger speelt de bal naar 1 van de 4 aanvallers. De aanvallers proberen te scoren in 1 van de 3 goals. Bij balverlies mogen de verdedigers scoren. Bij bal uit of doelpunt begint een nieuw 4 tal. Na 5x wisselen de verdedigers met aanvallers.

Aandachtspunten

- Houd het veld breed.
- Maak snelheid bij de dribbel.
- Loop vrij van de tegenstander.
- Speel snel naar de andere kant.
- Lok de verdedigers en speel dan snel over.

Differentiatie

Makkelijker:

- Vast vak voor 2 verdedigers.
- De goals verder uit elkaar zetten.

Moeilijker:

- Veld kleiner maken.
- Het middelste goaltje weghalen.