

## LES 5

### 4 tegen 4 vorm

**Beweegdoelen** : Tactisch spel zien met een ruitvorming.

**Persoonsdoelen** : Elkaar kunnen sturen om tot een samenspel te komen.



SPORT.  
VLAANDEREN



## Functionele opwarming

### Oefening 1

Alle leerlingen hebben stick met bal en dribbelen rond in de zaal. Op fluitsignaal voeren de leerlingen een handeling uit:

- 1 fluitsignaal -> Bal laten liggen en zo snel mogelijk andere bal nemen.
- 2 fluitsignalen -> Pas geven naar andere speler.
- 3 fluitsignalen -> Bal van andere proberen weg te spelen.

### Oefening 2

Helft van de leerlingen doen hun bal weg. Per twee spelen ze door de zaal en geven ze al bewegend passen naar elkaar.

## Spelnabij oefenen

Tijdens deze oefening wordt er snel opgebouwd van een 3 tegen 1 naar een 4 tegen 4 wedstrijdvorm.

Eerst herhaling (zie vorige lessen) 3 tegen 1 -> 3 tegen 2 -> 4 tegen 2 -> 4 tegen 3 -> Opbouw 4 tegen 4.

## Spelenderwijs leren

### Spelvorm 4 tegen 4

Belangrijk bij een 4 tegen 4 is dat er een ruit opstelling gehanteerd wordt. Op deze manier is er altijd iemand aanspeelbaar. Deze ruit kan doorheen het spel altijd verdraaien, of spelers wisselen van plaats zodat er altijd een speelmogelijkheid is.

### Spelvorm 4 tegen 4

