

1. Activatiespel

a. Organisatie:

- Afgebakende zone ifv. het aantal speelsters;
- 6 speelsters op een aanspeelpunt verdeeld over 3 posities in de breedte tegenover elkaar;
- Twee ploegen (A en B) ca. 6 speelsters per team;
- Eén bal in het spel;

b. Verloop:

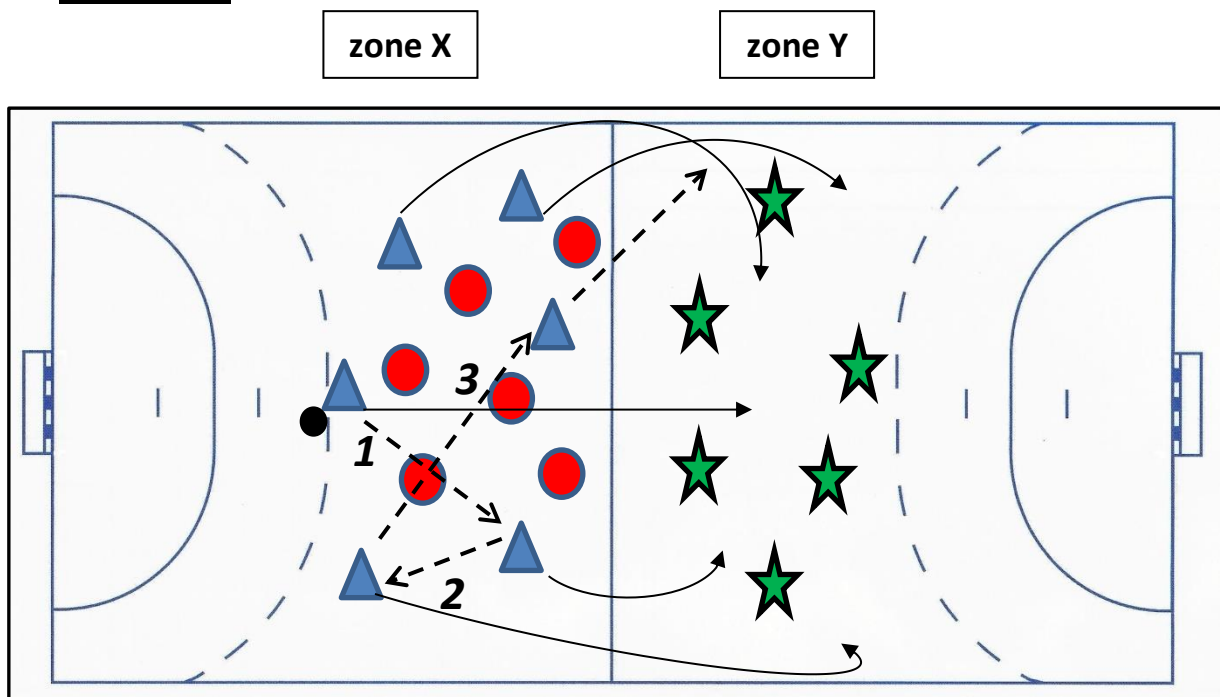
- De ploeg in balbezit spelen onder elkaar doorlopend passen;
- Een punt wordt gescoord als het team een pas kan spelen met één van de buitenste speelsters op de aanspeelpunten en deze dan de bal naar een andere speelster van hetzelfde team kan terug spelen;

- Het team dat niet in balbezit is probeert door actief te verdedigen in balbezit te komen om dan op identieke wijze punten te scoren;
- De speelsters op de aanspeelpuntposities moeten nadat zij een dubbelpas met een team gespeeld hebben onmiddellijk naar een andere aanspeelpositie lopen;
- Deze speelsters veranderen dan onderling van positie zodat de 6 aanspeelposities steeds bezet zijn;
- Het veranderen van de aanspeelpositie kan lateraal, frontaal maar ook diagonaal gebeuren;

c. Variatie:

- Telkens de speelsters een pas geven aan een medespeelster moet de speelster zich neerzetten alvorens weer verder te kunnen spelen;
- Telkens de speelsters een pas geven aan een medespeelster moet de speelster zich naar voorligsteun begeven alvorens weer verder te kunnen spelen;

2. Zonespel



a. Organisatie:

- Het speelveld wordt verdeeld in 2 speelzones;
- Drie teams (A, B, C) met duidelijk verschillende kleuren herkenbaar;
- Eén bal in het spel;

b. Verloop:

- De speelsters van hetzelfde team spelen 3 opéévolgende passen naar elkaar en moeten vervolgens zich verplaatsen van de **zone X** naar de **zone Y** waar zij opnieuw proberen 3 opéévolgende passen naar elkaar te spelen;
- Het verdedigende team tracht telkens het passenspel te storen om zelf in balbezit te komen en dan op hun beurt te proberen 3 opéévolgende passen naar elkaar te spelen;
- Eens een team in balbezit komt moet het de zone verlaten om in de andere zone zich de 3 opéévolgende passen te spelen;
- Dubbelpassen zijn verboden;

c. Variatie:

- De 1^e pas is een slagworppas, de 2^{de} is een botspas, en de 3^{de} is een botspas tussen de gespreide benen;

3. Grondvorm 1

a. Organisatie: 2 tegen 1(VM)

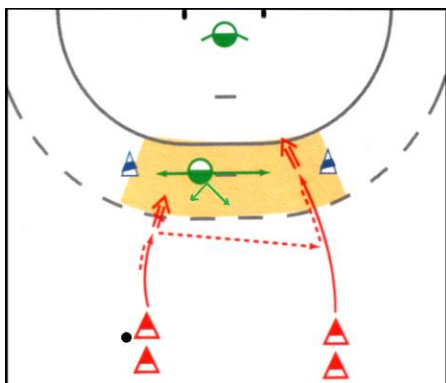
- Buiten de 9m zone één verdedigster tegenover twee opbouwspelsters;

b. Verloop:

- De opbouwspelsters spelen constante doelgerichte aanzetbewegingen en parallelpassen (max 3) om tot doelworp te komen;
- De verdedigster op de VM positie moet actief buiten de 9m zone verdedigen om de pasacties van de opbouwspelsters te storen of te intercepteren;
- Na de aanvallende actie op één doel wisselen de opbouwspelsters van spelhelft;

c. Tips:

- Doelworp sprongworp of slagworp;



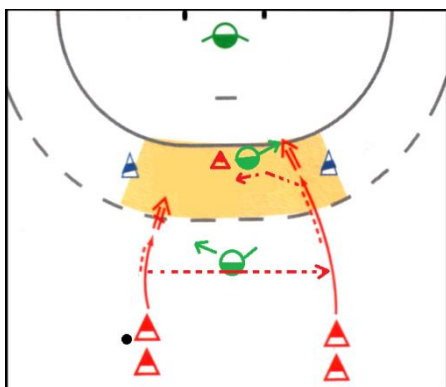
4. Grondvorm 2

a. Organisatie: 2 tegen 1 (VM) en 2 tegen 1(MA) in coöperatie met CS

- Buiten de 9m zone één verdedigster tegenover twee opbouwspelsters;
- In de 9m zone één verdedigster en één CS (centrum);

b. Verloop:

- De opbouwspelsters spelen zich vrij naar de 9m zone waarna ze opnieuw in een situatie komen 2 tegen 1;
- De verdedigster op de VM positie moet actief buiten de 9m zone verdedigen en de pasacties van de opbouwspelsters te storen of te intercepteren;
- De verdedigster op MA positie tracht de aanvalsactie van de in de 9m komende opbouwspelster te storen;
- De opbouwspelster keuze doelworp of aanspelen CS;
- Na de aanvallende actie op één doel wisselen de opbouwspelsters van speelhelft;
- De cirkelspelster blijft ter plaatse;



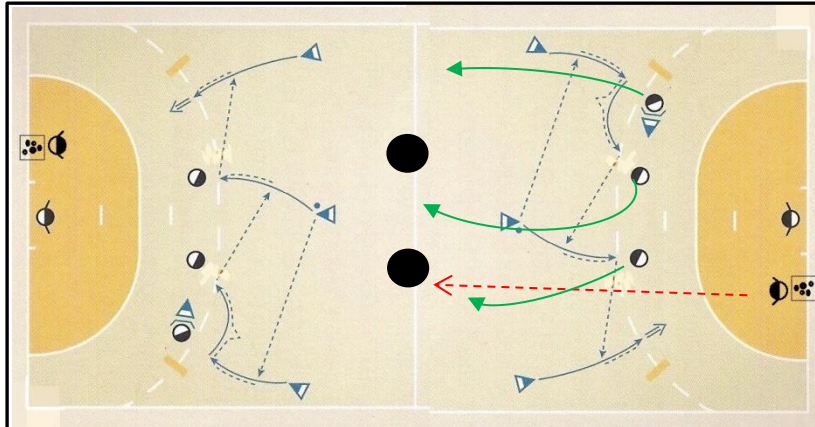
c. Tips:

- Doelworp sprongworp of slagworp;
- Precieze aanspeelpassen aan CS (varianten);

5. Grondvorm 3

a. Organisatie: 4 tegen 3

- De speelzone afbakenen (centrum);
- Drie verdedigsters (HR, MA, HL);
- 4 aanvalsters (LO, MO, RO en CS);
- Er wordt op speelveldhelften gespeeld;
- Op de middenlijn twee speelsters als aanspeelpunt (ev. keepster);



b. Verloop:

- Ruimte opende beweging;
- De ruimten aanvallen;
- Samenspel met CS;
- Doelworp accentueren slagworp;
- Na de aanvallende actie van de opbouwspelers lopen de 3 verdedigsters snel naar het midden (simulatie snelle beginworp, ook al werd er hier geen doelpunt gescoord);
- De pas voor de snelle beginworp wordt rechtlijnig door een 2^{de} keepster gespeeld naar een aanspeelster op de middenlijn;
- De speelster op de middenlijn geeft de pas aan één van de 3 naar voor snel lopende verdedigsters;
- Deze worden nu aanvalsters op de andere speelszijde en spelen daar de 4 tegen 3 situatie uit;

c. Tips:

- De sprongworp als doelworp beperken en stand-loopshot aanwenden;
- De aanzetbeweging en de positie lichaam (steunvoet /werparm / schouder niet werparmzijde) om sneller te kunnen doorspelen en tempo te spelen met een bijna constante druk op de verdediging accentueren;