

balvaardigheid 2-tallen

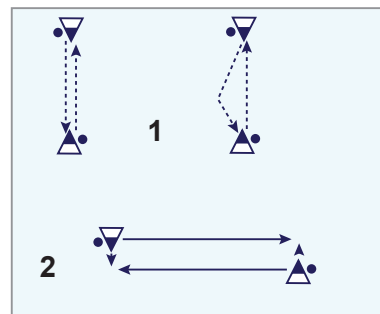
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- 2-handig overspelen rechtstreeks
- 2-handig overspelen: A met stuit en B rechtstreeks
- 2-handig overspelen: A met stuit en B rechtstreeks gevolgd door A rechtstreeks en B met stuit

mogelijkheden 2

- ingesprongen staan, 4 x tippen, wisselen van plaats en weer 4 x tippen
- ingesprongen staan, de bal stuiten, van plaats wisselen en de andere bal vangen
- ingesprongen staan, de bal recht vooruit opgooien, van plaats wisselen en de andere bal vangen


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * vierkant
- * 2 of 3 spelers bij een paaltje

opdracht

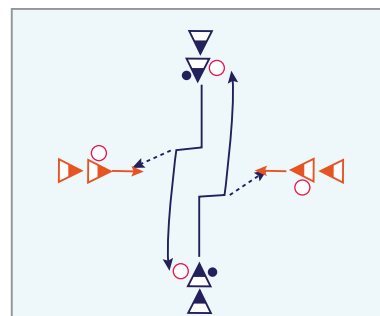
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspelen naar rechts

regels

- aan de overkant aansluiten
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

variantie

- sidestep naar links en afspelen met links
- ruggelings afdraaien en afspelen naar links


bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied

opdracht aanvallers

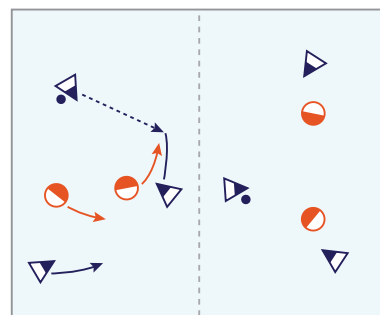
samenspelen

opdracht verdedigers

bal aanraken of onderscheppen

regels

- individueel wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- je mag binnen je gebied bewegen


strekworp na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * hesjes en pilonnen
- * keepers

opdracht

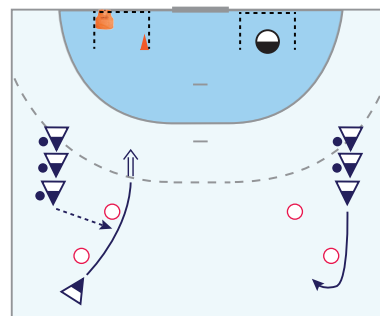
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen in de loop op het doel schieten

regels

- gooi met een strekworp in de loop
- zo aanspelen dat de bal eenvoudig gevangen kan worden
- na het gooien haal je zelf je bal op

aandachtspunten

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- zo snel mogelijk aanlopen
- maximaal 2 passen na balontvangst om tot schot te komen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren