

balvaardigheid 2-tallen

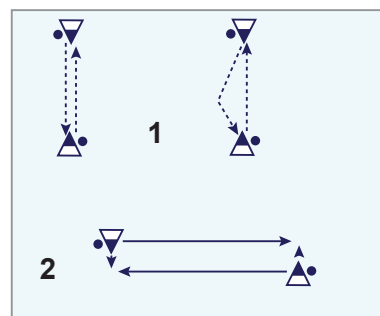
ca. 10 minuten

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

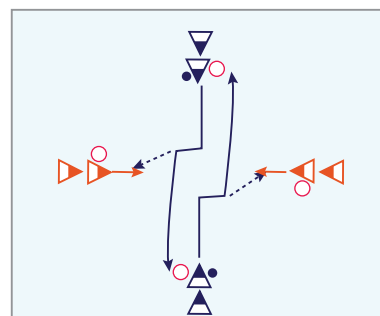
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspelen naar rechts

regels

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

variatie

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


strekworp na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

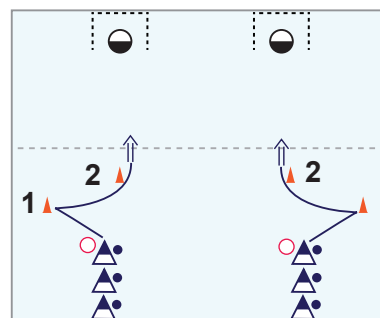
- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * keeper(s)
- * afstand tussen de pilonnen ca. 2 meter

opdracht

start met maximaal 3 passen naar pilon 1, maak een stuit en ga dan op snelheid terug langs pilon 2; afronden met een strekworp

aandachtspunten

- strekworp vanaf ca. 8 meter
- een scherpe afzet bij pilon 1
- zo aanlopen op pilon 2 dat je binnen 3 passen tot schot kan komen


bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keeper

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen

opdracht verdediging

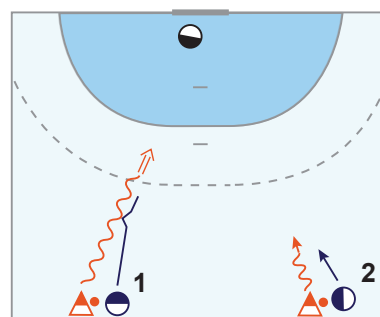
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regels

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunten

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- wissel de uitgangspositie 1 en 2 / welke is voor de verdediger de beste?


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen