

balvaardigheid 3-tallen

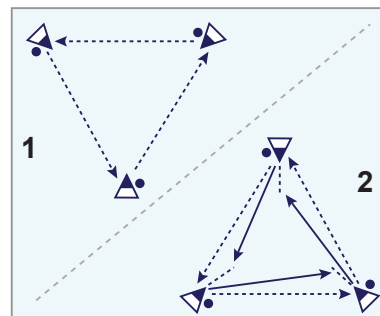
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- gelijktijdig rechtstreeks naar rechts spelen
- gelijktijdig rechtstreeks naar links spelen
- gelijktijdig 4 x rechtstreeks naar rechts en dan 4 x rechtstreeks naar links spelen
- gelijktijdig 4 x met een stuit naar rechts en dan 4 x met een stuit naar links spelen

mogelijkheden 2

- 3 x rechtstreeks naar rechts spelen, de bal opgooien, 1 plaats naar rechts opschuiven en de andere bal vangen
- 3 x naar rechts spelen en naar rechts opschuiven, gevolgd door 3 x naar links spelen en naar links opschuiven


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen met 1 bal
- * loopweg ca. 3 meter

opdracht

in beweging de bal ontvangen en weer afspelen

regel

- na het afspelen achteruit terug lopen

uitvoering 1

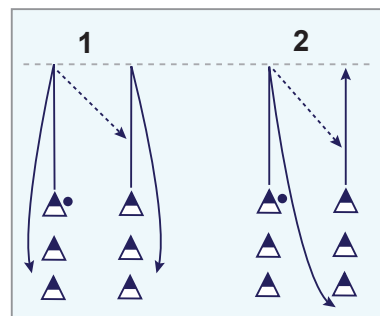
- buitenlangs aansluiten bij eigen rijtje

uitvoering 2

- binnendoor terug en aansluiten bij andere rijtje

aandachtspunt

- na balontvangst nog 2 passen met de bal maken


dribbelcircuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * steeds 2 naast elkaar tegelijk vertrekken

opdracht 1

dribbel in slalom om de paaltjes heen

opdracht 2

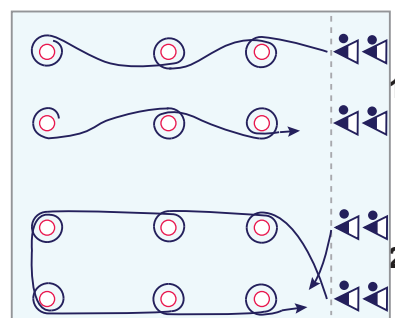
dribbel kruislings in slalom om de paaltjes heen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het 2e paaltje is
- geen estafette

aandachtspunten

- dribbel met links en met rechts
- zorg ervoor dat je lichaam tussen het paaltje en de bal is


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

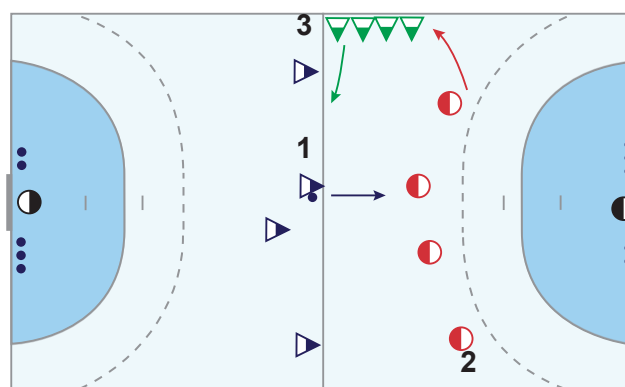
snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

rouleren

- * team 1 blauw neemt de snelle middenuit en speelt tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


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:
 als verdediger altijd de bal zien