

**balvaardigheid 2-tallen**

ca. 10 minuten

**mogelijkheden 1**

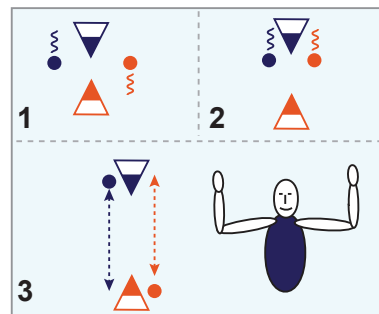
- beide spelers tippen stilstaand 4 x met rechts en daarna stilstaand 4 x met links met de andere bal
- beide spelers spreken zelf af wanneer er van bal wordt gewisseld

**mogelijkheden 2**

- 1 speler tikt met beide ballen tegelijk - na 4 x tippen neemt de andere speler de ballen over en tikt door
- beide spelers spreken zelf af wanneer de ballen worden gewisseld

**uitvoering 3**

- beide spelers staan met de armen half hoog
- iedere speler begint met de bal in de rechter hand en speelt die recht naar voren in de andere hand van de tegenoverstaande speler


**balontvangst in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* vierkant
- \* 3 of 4 spelers bij een paaltje
- \* 4 ballen

**opdracht**

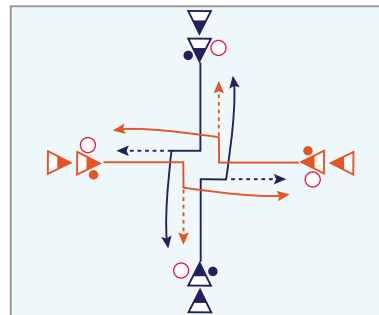
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspe-len naar rechts daarna doorlopen naar de overkant

**regels**

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

**variantie**

- sidestep naar links en afspe-len met links


**bal onderscheppen / lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* steeds 30 sec. arbeid

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdedigers**

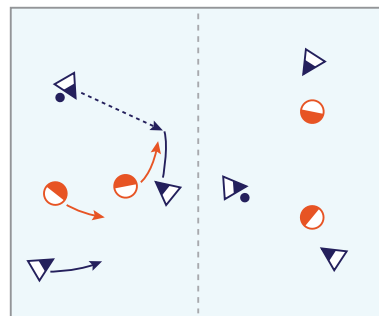
bal aanraken of onderscheppen

**regels**

- de bal mag niet hoger dan het hoofd van de lummel worden gespeeld
- je mag binnen je gebied bewegen
- iedere keer een bal aanraken of onderscheppen = 1 punt

**aandachtspunten**

- verdedigers zo opstellen dat je de bal en de tegenstander ziet
- aanvallers maken zich steeds aanspelbaar


**strekworp na balaanname**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

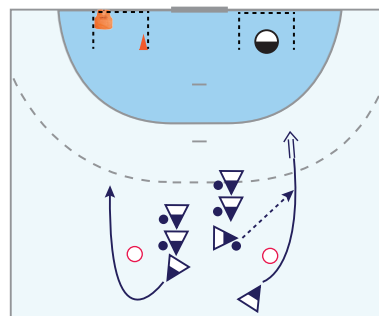
op snelheid de bal van schuin achter aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen in de loop op het doel schieten

**regels**

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

**aandachtspunten**

- vanaf het startmoment naar de bal kijken
- zo snel mogelijk aanlopen
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- 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**