

balvaardigheid 2-tallen

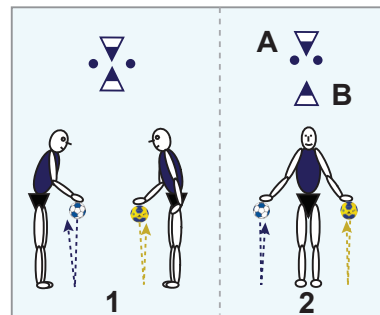
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- 4 x tippen met rechts en 4 x tippen met links met de andere bal
- per 2-tal zelf bepalen na hoeveel keer tippen er gewisseld wordt

mogelijkheden 2

- A 4x tippen met 2 ballen tegelijk en daarna B 4 x tippen met 2 ballen tegelijk
- per 2-tal zelf bepalen na hoeveel keer tippen er gewisseld wordt


thema 1 strekworp na aanloop met DV

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel en keepers

opdracht

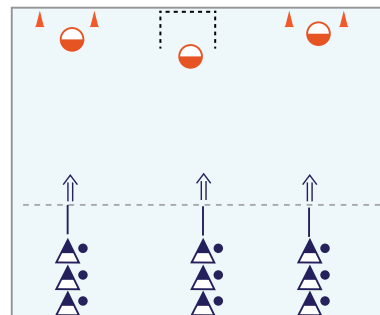
na een aanloop met een strekworp een doelpunt maken

regels

- loopfout telt niet, want je oefent het schot uit loop
- je begint als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter
- in de loop de arm al in schotpositie houden


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

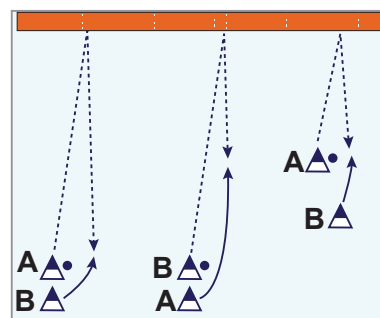
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur
2. gooi de bal hard of zacht tegen de muur
3. spelvorm: kan B de bal niet vangen, dan krijgt A een punt

OPM
Maak het de ander lastig

thema 3 sidestep uit stand met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * hesjes en pilonnen als doel
- * afstand tot het doel minimaal 6 meter

opdracht aanvaller

uit stand de verdediger passeren naar schotarmkant

opdracht verdediger

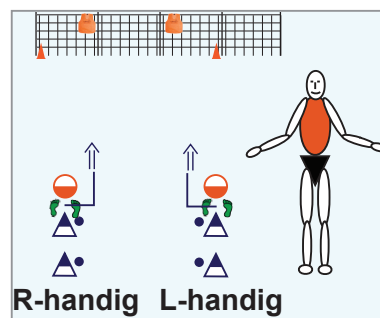
met half gespreide armen blijven staan

regels

- de verdediger blijft staan met de armen gebogen zijwaarts
 - je mag de verdediger niet aanraken
- rouleren: - aanvaller 1 wordt na het schot verdediger
 - verdediger 2 haalt de bal op en sluit aan

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- in de pas opzij je arm al in schotpositie brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren