

balvaardigheid 2-tallen

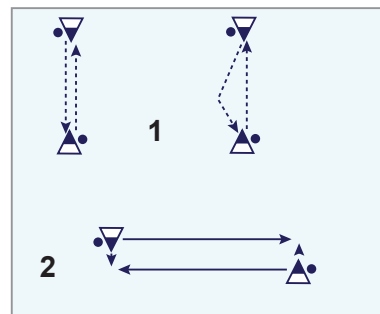
ca. 10 minuten

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


schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

opdracht

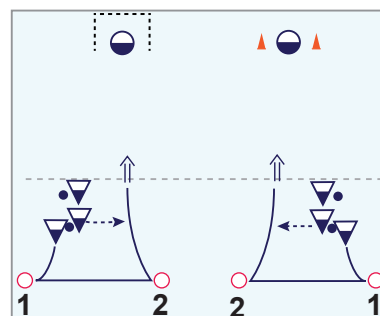
aanzet naar paaltje 1, dan naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een schot

regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- scherpe richtingveranderingen bij de paaltjes
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- schotmogelijkheden: strekwoorp en sprongschot


passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

naar de schotarmkant
organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * een paaltje als verdediger
- * doel en pilonnen als doel

opdracht

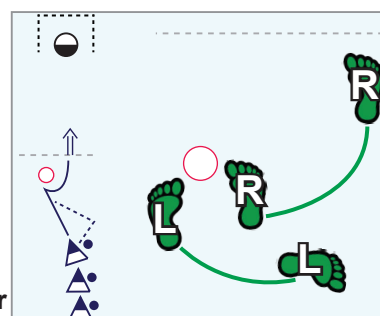
na stuit en 2-voetenlanding tegengesteld ruggelings afdraaien en afronden met een schot over "verkeerde" been

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- de 2-voetenlanding telt als nulpas als de bal in de sprong wordt gevangen

aandachtspunten rechtshandige speler

- na de 2-voetenlanding met het linker been achteruit draaien
- 1 stap met rechts richting doel
- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven


snelle tegenaanval 1:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keepers

regels

- recht naar het doel toe
- geen contact

opdracht aanvaller

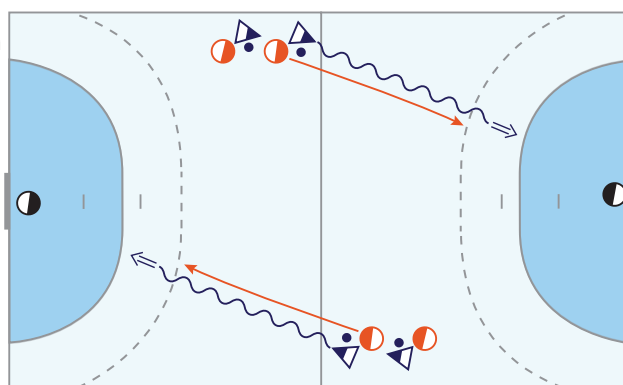
dribbelen en tot schot komen

opdracht verdediger

de bal wegtikken of overnemen

aandachtspunten

- aanvaller dribbelt recht vooruit richting doel
- de bal voor je uit dribbelen
- verdediger begint schuin achter de aanvaller en jaagt deze op


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn