

balvaardigheid 3-tallen

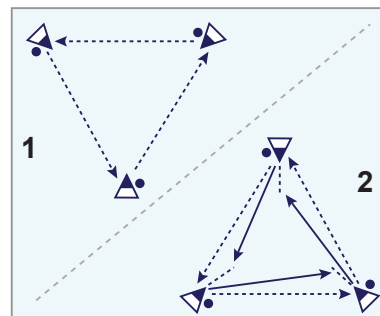
ca. 10 minuten

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


kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvallers

aanvaller passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal terug en schiet op het doel

regels

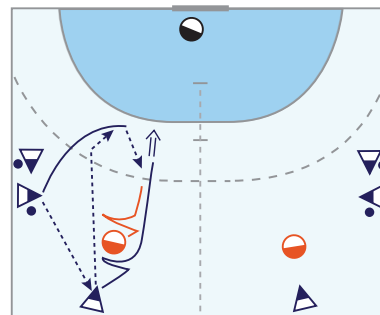
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

aandachtspunt verdediger

- alleen de balbezitter buiten de 9-meter verdedigen / het aanspeelpunt negeren

aandachtspunt aanvaller

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * per 3-tal een doel en keeper

opdracht

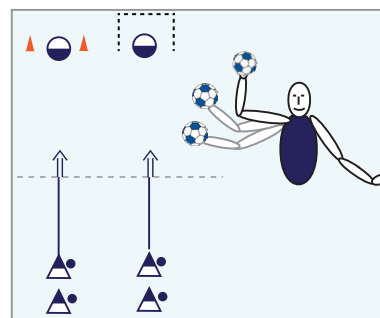
maak een heupschot vanuit een aanloop

regels

- loopfout is toegestaan
- schot vanaf ca. 7 meter
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekwerp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

met verdediger
organisatie

- * 3-tallen
- * doelen en keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanval

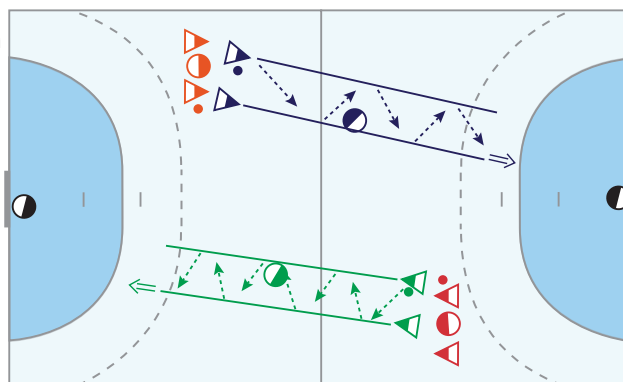
samenspelen en tot schot komen

opdracht verdediger

de bal onderscheppen

aandachtspunt aanval

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen


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