

**balvaardigheid 2-tallen**

ca. 10 minuten

**mogelijkheden 1**

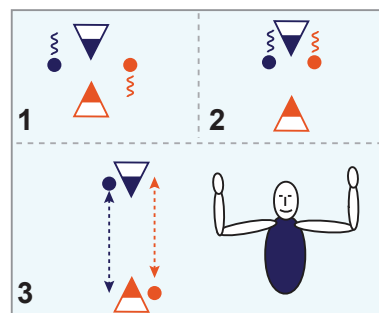
- beide spelers tippen stilstaand 4 x met rechts en daarna 4 x met links met de andere bal
- beide spelers spreken zelf af wanneer er van bal wordt gewisseld

**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


**strekworp na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**met aanspelen**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* afstand tussen de paaltjes ca. 2 meter

**opdracht**

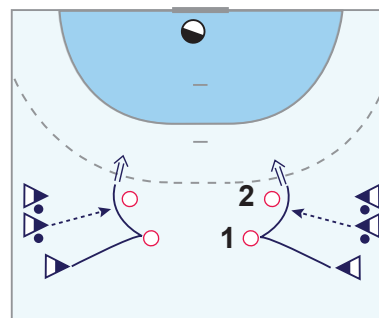
aanzet naar paaltje 1 en dan op snelheid langs paaltje 2, de bal ontvangen en afronden met een strekworp

**regels**

- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1
- richting paaltje 2 lopen met het gezicht naar het doel

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk naar paaltje 1
- zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- "vriendelijk" aanspelen, mag ook met een stuitbal


**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**

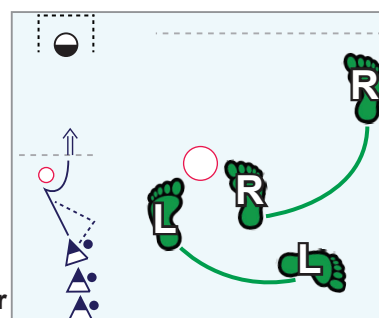
na stuit en 2-voetenlanding tegengesteld ruggelings afdraaien en afronden met een schot over "verkeerde" been

**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
- \* keepers

**regels**

- tegelijk starten
- binnen 5 tellen scoren

**opdracht aanvaller**

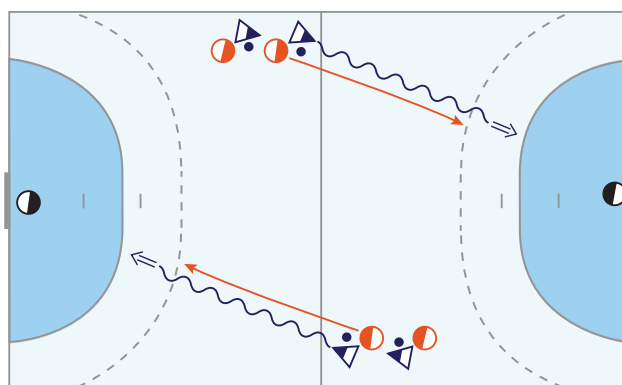
dribbelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**

de bal wegtikken of overnemen

**aandachtspunten**

- aanvaller dribbelt richting doel
- aanvaller 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
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**initiatief met bal**