

balvaardigheid 2-tallen

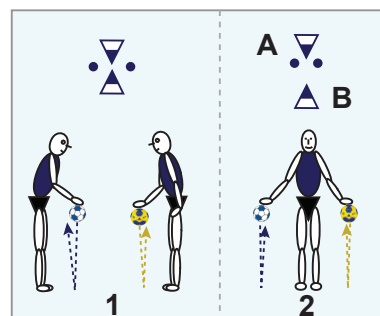
ca. 10 minuten

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 tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied
- * bolletjes willekeurig neergelegd

opdracht

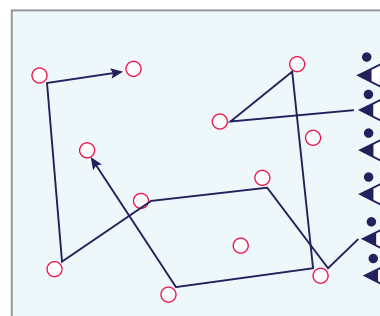
zonder botsingen van bolletje naar bolletje tippen

regels

- met je voet het bolletje aanraken en dan van richting veranderen
- blijven tippen

aandachtspunt

- zo veel mogelijk bolletjes aantikken
- met links en met rechts tippen


thema 2 samenspel 2 partijen met doellijn

ca. 10 minuten

accent: positie tov de tegenstander
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * zijlijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspielen en scoren

opdracht verdedigers

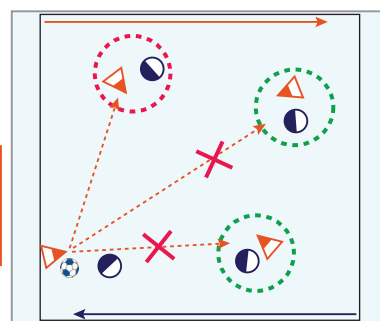
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- in balbezit met een voet op de lijn de bal los laten = score

accenten

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



OPM
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

thema 3 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

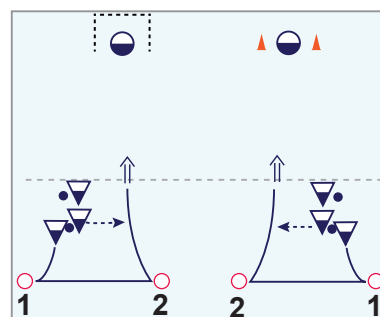
aanzet naar paaltje 1, dan naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een schot

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: strekworp en sprongschot


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:
 beweging na het afspelen