

balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

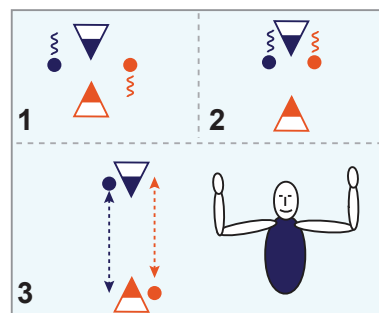
- beide spelers tippen stilstaand 4 x met rechts en daarna stilstaand 4 x met links met de andere bal
- beide spelers spreken zelf af wanneer er van bal wordt gewisseld

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


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * vierkant
- * 2 of 3 spelers bij een paaltje

opdracht

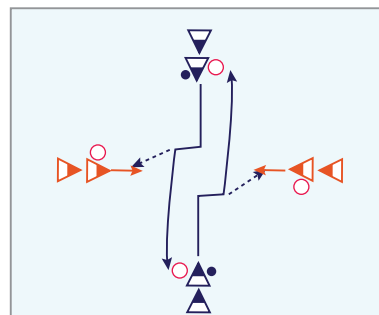
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspe-len naar rechts

regels

- aan de overkant aansluiten
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

variantie

- sidestep naar links en afspe-len met links
- ruggelings afdraaien en afspe-len naar links


contact / voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen

opdracht aanvaller

 aanvaller passeert de verdediger en **geeft** de bal aan de vrije (cirkel)speler

regels

- in het gebied blijven
- loopfout is toegestaan

opdracht verdediger

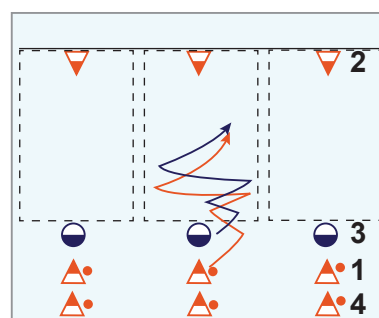
verdediger blijft voor de aanvaller en voorkomt dat de bal aan de vrije speler wordt gegeven

organisatie rouleren

- 1 wordt 2 aangeefpunt
- 2 wordt 3 verdediger
- 2 wordt 4 aanvaller
- 4 wordt nieuwe aanvaller

aandachtspunten verdediger

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- klemmen is niet toegestaan


aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven en niet aangooien

instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

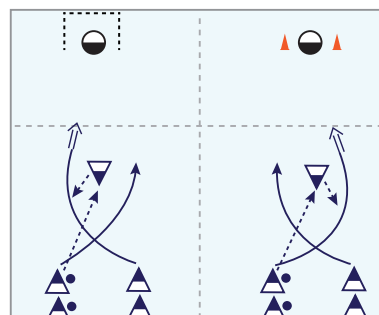
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


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