

balvaardigheid 3-tallen

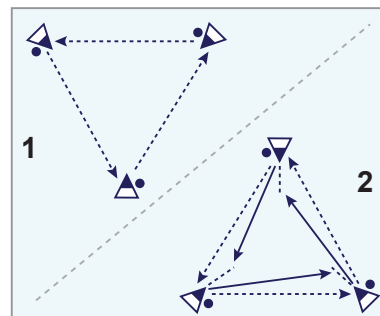
ca. 10 minuten

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


passeervariatie overhaal

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

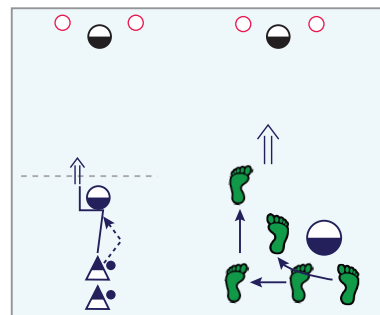
na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

regels

- aanloop en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

aandachtspunt

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je schot


bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

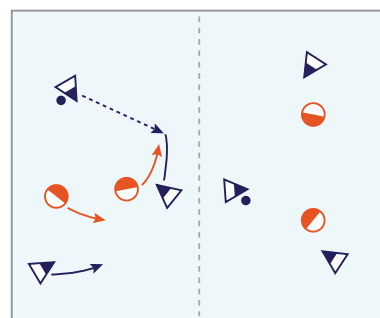
- * afgebakend gebied
- * 5-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummelen
- * speeltijd ca. 1 minuut

opdracht aanvallers
 samenspelen

opdracht verdedigers
 bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

regels

- de bal mag niet boven hoofdhoogte van de lummel worden gespeeld
- bal aanraken of onderscheppen = punt voor de verdedigers en aanvallers houden balbezit
- balbezitter tikken = punt voor de verdedigers en aanvallers houden balbezit
- je mag binnen je gebied bewegen


snelle tegenaanval 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht aanvallers
 samenspelen en tot schot komen

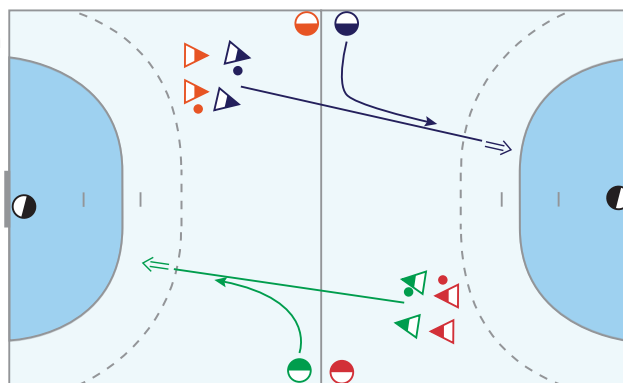
opdracht verdediger
 in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- verdediger komt in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van verdediger

aandachtspunten

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
als verdediger altijd de bal zien