

balvaardigheid 2-tallen

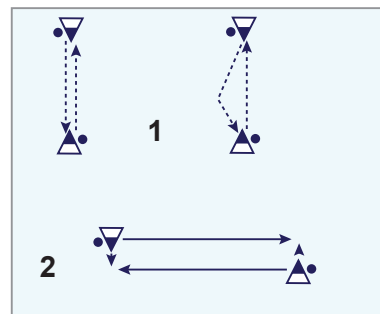
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- 2-handig overspelen rechtstreeks
- 2-handig overspelen: A met stuit en B rechtstreeks
- 2-handig overspelen: A met stuit en B rechtstreeks gevolgd door A rechtstreeks en B met stuit

mogelijkheden 2

- ingesprongen staan, 4 x tippen, wisselen van plaats en weer 4 x tippen
- ingesprongen staan, de bal stuiten, van plaats wisselen en de andere bal vangen
- ingesprongen staan, de bal recht vooruit opgooien, van plaats wisselen en de andere bal vangen


schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * doeltjes / keeper

opdracht

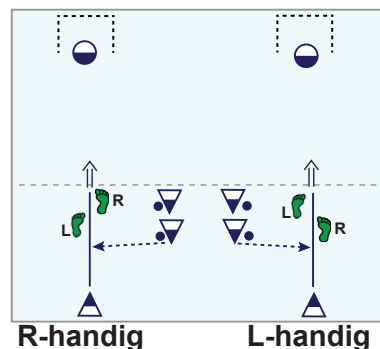
na balontvangst een schot op het doel met het verkeerde been voor

regels

- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- nauwkeurig aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


passeervariatie met aanspeelpunt

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, 2 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

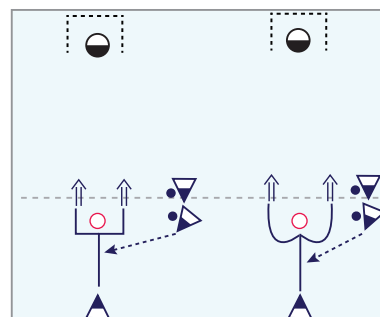
na balontvangst het paaltje passeren en afronden met schot

regels

- in de loop aanspelen
- schot uit stand

passeervariaties

- sidestep
- sidestep naar niet-schotarmkant
- ruggelings afdraaien


sprongschot na 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

eventueel een verhoogd vlak
organisatie

- * 2-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * step voor de afzet
- * doel en keeper

opdracht

met een 2-pas aanzet een sprongschot maken (met afzet van een verhoogd vlak)

regels

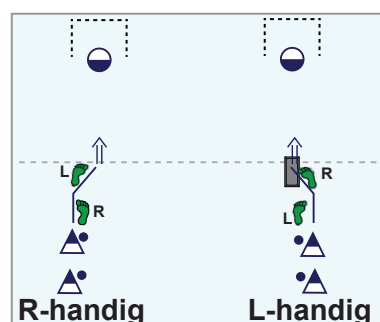
- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- afzet vanaf de grond of vanaf een step
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- spring omhoog

uitvoering rechtshandige speler

- 1 pas met rechts voorwaarts
- de 2e pas met links schuin naar voren voor de afzet


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft

regel

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

balontvangst in beweging