

**balvaardigheid 3-tallen**

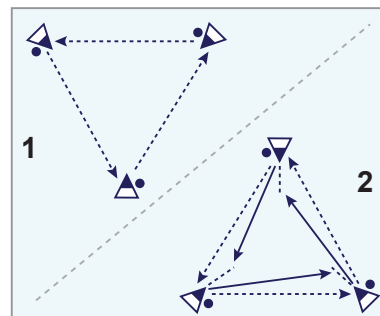
ca. 10 minuten

**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


**valschoot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doelen en keeper
- \* landen op een matje
- \* landen op de grond

**opdracht**

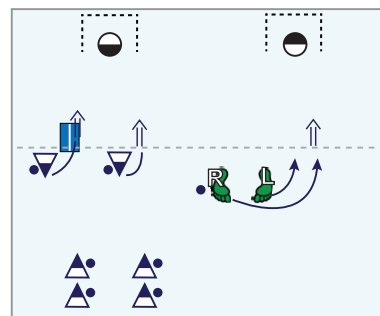
(na een stuit) een halve draai maken en afronden met een valschoot voorwaarts

**regel**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten**

- 2-benige afzet
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**strekworp na aanloopvariatie**

ca. 10 minuten

**met aanspelen**
**organisatie**

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

**opdracht**

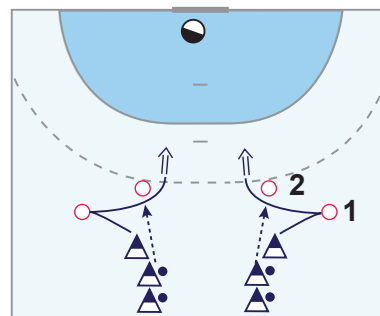
aanzet naar paaltje 1 en dan op snelheid langs paaltje 2 de bal ontvangen en afronden met een stekworp

**regels**

- steeds aanlopen met het gezicht richting doel
- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk naar buiten bewegen en daarna op snelheid aanlopen
- zo aanlopen dat je goed uitkomt voor je schot
- "vriendelijk" aanspelen, mag ook met een stuitbal


**snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**met verdediger**
**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doelen en keepers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht aanval**

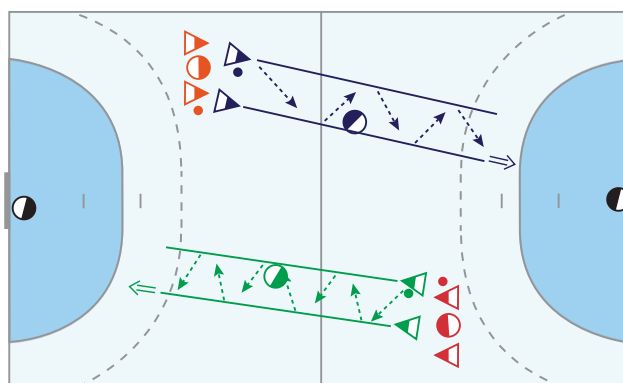
samenspelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**

de bal onderscheppen

**aandachtspunt aanval**

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**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**