

balvaardigheid 2-tallen

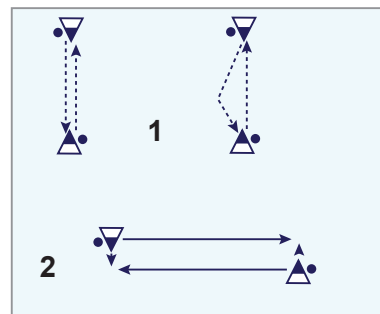
ca. 10 minuten

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


thema 1 strekwoorp / mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * pilonnen en paaltjes voor een matje als doel

opdracht

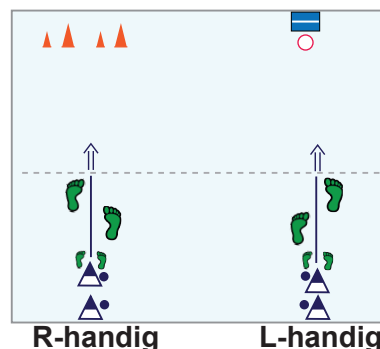
na een 2-pas aanzet de bal tegen een pilon of paaltje gooien

regels

- stilstaand beginnen
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- * de aanzet voor een rechtshandige speler: rechts-links
- * in de aanzet al de arm in schotpositie brengen


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 samenspelen en scoren

opdracht verdedigers

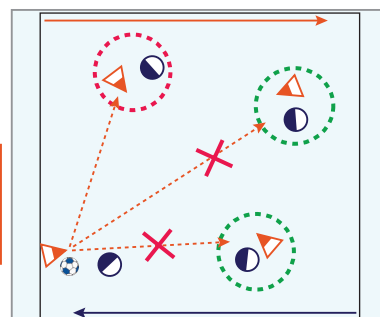
in balbezit komen door een juiste opstelling

regels

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

accenten

- sta naast je tegenstander
- ga steeds aan de balkant staan


passeervariatie na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

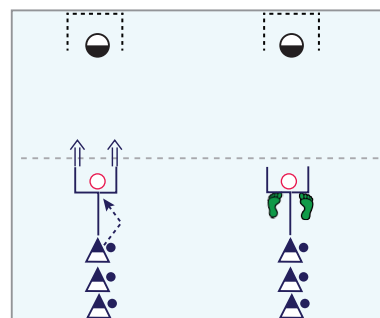
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

regels

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand

aandachtspunten

- grote pas naar links of rechts om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot
- rechtshandige speler die naar links passeert, afronden met schot over verkeerde been


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging
regel

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij