

balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

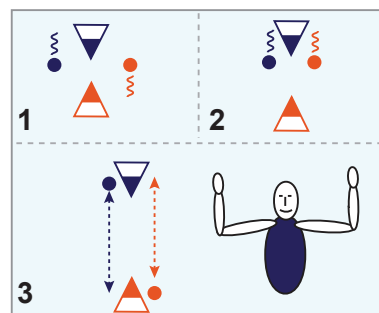
- beide spelers tippen stilstaand 4 x met rechts en daarna stilstaand 4 x met links met de andere bal
- beide spelers spreken zelf af wanneer er van bal wordt gewisseld

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


samenspel in beweging

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 1 bal

regels

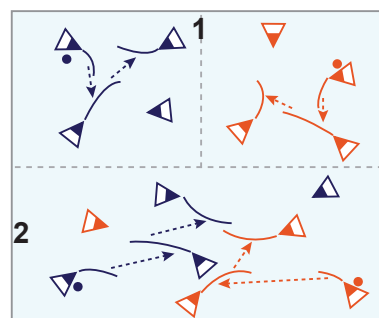
- loopregel telt
- 3-secondenregel telt
- je speelt alleen met je eigen 4-tal samen
- krijgt een stilstaande speler de bal aangespeeld, dan krijgt het 4-tal een opdracht

opdracht 1

vrij samenspelen in je eigen ruimte, maar altijd in beweging zijn als je de bal ontvangt

opdracht 2

2 teams vrij samenspelen in de afgebakende ruimte, maar altijd in beweging zijn als je de bal ontvangt


loopschot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

regels

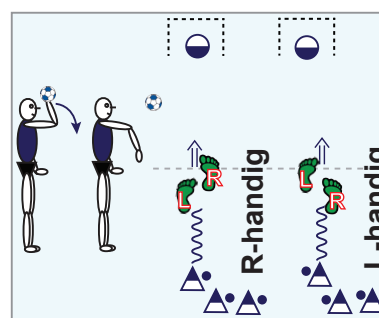
- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

opdracht

vanuit dribbel de bal oppakken en een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

aandachtspunten

- hou de bal laag bij het dribbelen
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

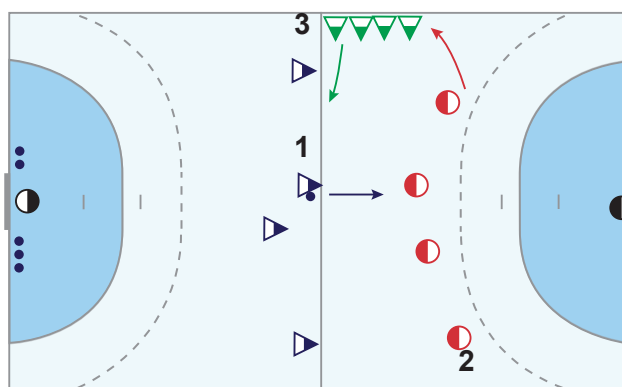
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

rouleren

- * team 1 blauw neemt de snelle middenuit en speelt tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 verdedigende positie ten opzichte van de aanvaller