

**balvaardigheid 3-tallen**

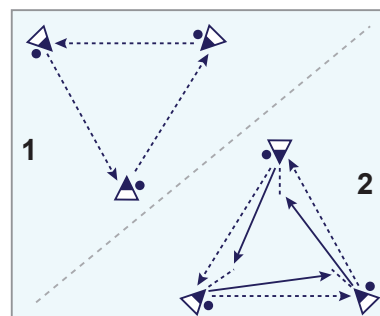
ca. 10 minuten

**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


**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

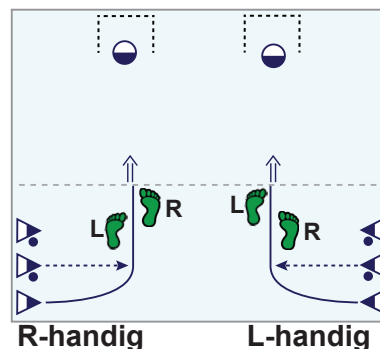
na balontvangst een schot op het doel met het verkeerde been voor

**regels**

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

**aandachtspunten**

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


**bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* doeltjes en keeper

**opdracht aanval**

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

**opdracht verdediging**

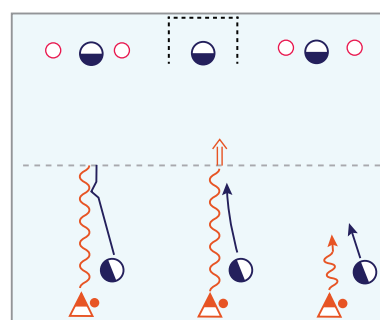
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regels**

- geen contact
- de aanvaller heeft het initiatief om te starten
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger
- ook de keeper wisselen

**aandachtspunten**

- start aan de schotarmkant
- de beste uitgangspositie is schuin voor de aanvaller
- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


**sprongschot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doel en eventueel keeper
- \* afstand tussen de pilonnen ca. 3 meter

**opdracht**

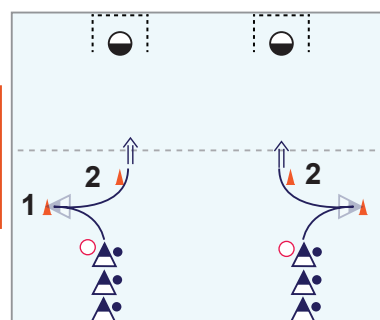
zet met maximaal 3 passen aan naar pilon 1 met het gezicht naar de pilon, maak een stuit, draai af en ga na oppakken van de bal langs pilon 2; afronden met een sprongschot

**regels**

- schot vanaf ca. 8 meter
- maak de stuit met de hand aan de kant van het doel

**aandachtspunten**

- de landing bij pilon 1 met het gezicht naar de pilon
- na de stuit een scherpe draai bij pilon 1
- pak de bal na de draai in de loop op
- na oppakken van de bal binnen 3 passen tot schot komen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**handelingsnelheid**