

**balvaardigheid 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen, beide 1 bal / 2-handig samenspelen / steeds ca. 30 seconden oefenen

**verloop 1**

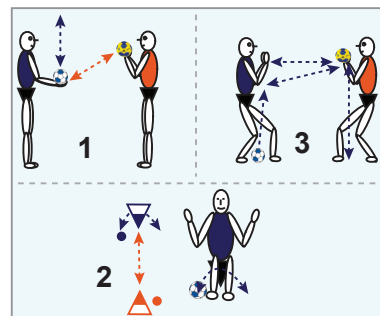
- A speelt de bal naar B
- B gooit de eigen bal recht omhoog, vangt de bal van A en speelt deze terug
- B vangt de eigen bal

**verloop 2**

- A staat en B zit
- A speelt de bal naar B en B speelt terug
- B verplaatst de eigen bal van rechts naar links
- A speelt B aan

**verloop 3**

- bal bij B op de grond
- A speelt de bal naar B en B speelt terug
- A legt de eigen bal neer
- B pakt de eigen bal en speelt A aan


**A = oranje / B = blauw**
**sprongschot met hoekvergroting**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tal / 6-tal, iedereen 1 bal
- \* hesjes en paaltje in het doel

**opdracht**

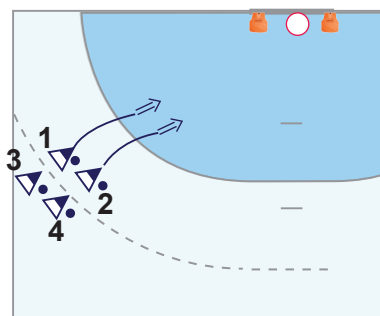
na een aanloop een sprongschot maken

**regels**

- het paaltje mag je niet raken
- een hesje raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

**accenten**

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


**instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

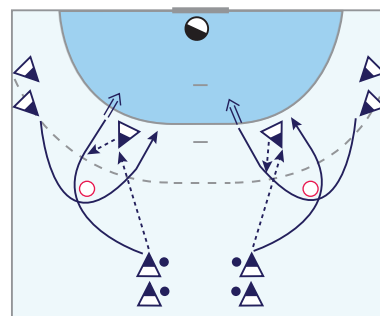
- \* 5-tallen
- \* doel en keeper
- \* paaltje

**opdracht**

op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

**aandachtspunten**

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


**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**

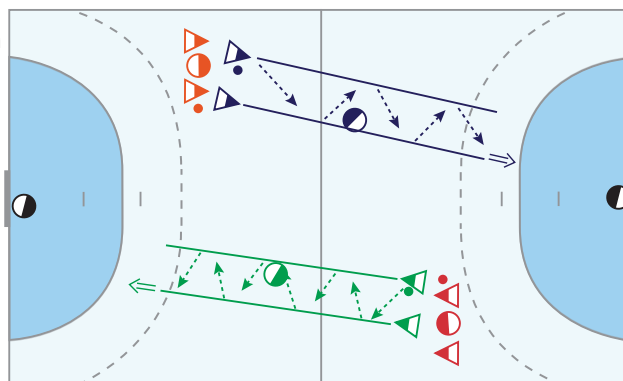
samenspelen en tot schot komen

**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**