

**balvaardigheid 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**verloop 1**

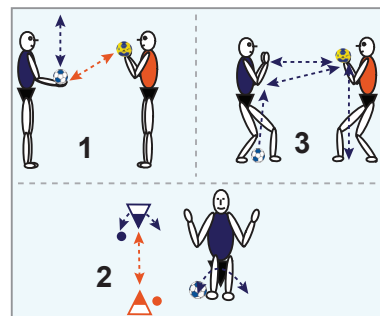
- A speelt de bal naar B
- B gooit de eigen bal recht omhoog, vangt de bal van A en speelt deze terug
- B vangt de eigen bal

**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 na aanspelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 3 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht**

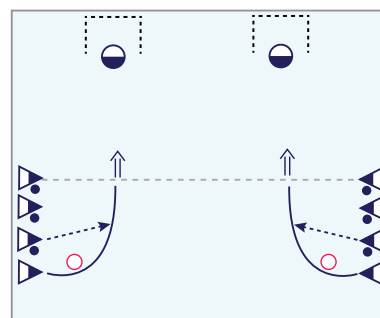
na balontvangst afronden met een sprongschot

**regels**

- na het aanspelen starten
- schot vanaf ca. 8 meter

**aandachtspunten**

- nauwkeurig aanspelen
- zo aanlopen dat je binnen 3 passen tot schot kan komen


**strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

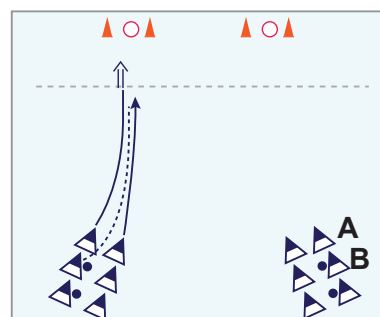
- \* 6-tallen met 2 ballen
- \* pilonnen of paaltjes als doel

**opdracht**

in balbezit komen en afronden met een schot uit loop

**regel**

- B speelt de bal op voor A
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- de bal rollen of gooien is toegestaan


**passeervariatie overhaal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doel en eventueel keeper

**opdracht**

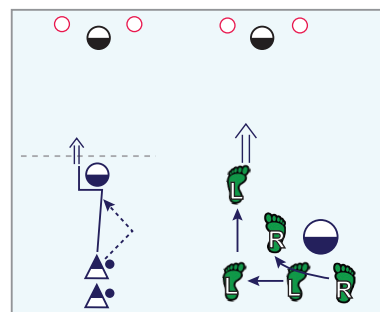
na een 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met strekworp

**regels**

- aanloop, stuit en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

**aandachtspunt**

- breng je arm met de bal op de rug van de verdediger


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
 als verdediger altijd de bal zien