

**balvaardigheid 2-tallen**

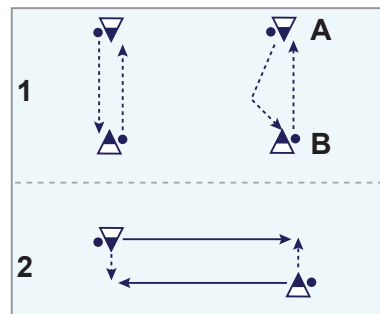
ca. 10 minuten

**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 instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen
- \* paaltje en pilon in het doel
- \* gescheiden gebieden

**opdracht**

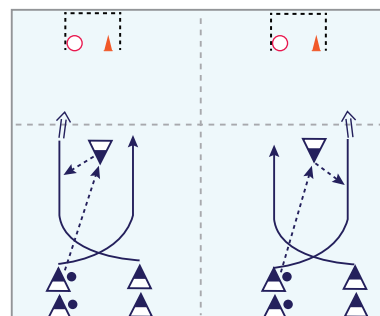
kruislings instarten en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

**regels**

- schot vanaf ca. 6 meter
- zo snel mogelijk aanlopen
- tijdig aanspelen
- afronden binnen 3 passen

**aandachtspunten**

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


**thema 2 onnauwkeurige pass vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 2-tallen met 1 bal

**opdracht**

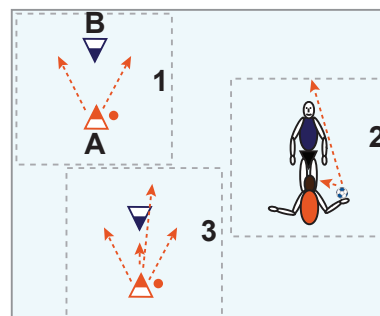
A speelt een slecht geplaatste bal naar B, B vangt de bal en speelt goed terug naar A

**regels**

- breng de ander in beweging
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

**slecht geplaatste ballen:**

1. links of rechts van B
2. hoog of laag voor B
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


**thema 3 snelle tegenaanval 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal
- \* doel en keeper

**opdracht aanvallers**

samenspelen en afronden met een schot

**opdracht verdediger**

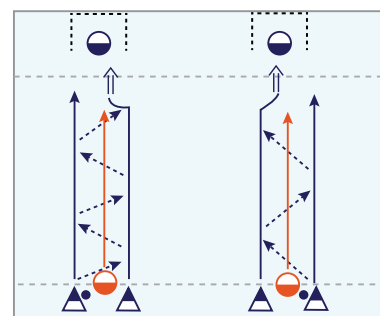
bal heroveren zonder contact

**regels**

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- schot vanaf ca. 6 meter
- bij een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- met het gezicht richting doel lopen
- zijwaarts afspelen / met links naar links en met rechts naar rechts
- onderhands afspelen is toegestaan


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- \* krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

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