

**balvaardigheid 3-tallen**

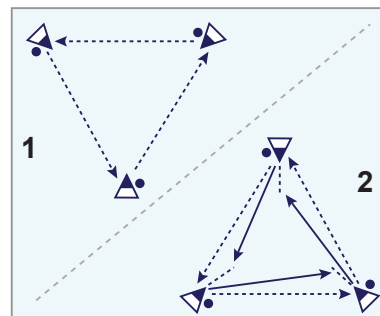
ca. 10 minuten

**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 rechtstreeks naar links spelen, de bal opgooien, 1 plaats naar links opschuiven en de andere bal vangen


**thema 1**
**springschot**

ca. 10 minuten

**met afzet van verhoogd vlak**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1bal
- \* bank of step voor de afzet
- \* paaltjes/pilonnen als doel

**opdracht**

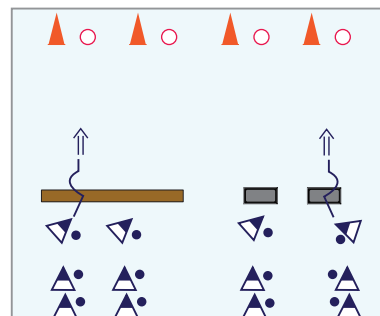
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een springschot maken

**regels**

- vanuit stand vertrekken
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- iedere keer een paaltje/pilon raken = 1 punt

**aandachtspunten afzet**

- de laatste pas schuin naar voren op de bank/step is de afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


**thema 2**
**bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* pilonnen op een bank als doel
- \* bepaal de afstand

**opdracht aanval**

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

**opdracht verdediging**

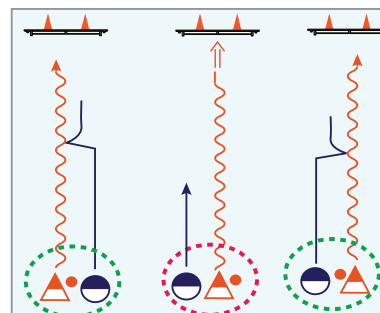
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regel**

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

**aandachtspunt**

- bepaal als verdediger aan welke kant van de aanvaller je moet staan


**thema 3**
**1-handig bal oppakken en schot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, met 2 ballen
- \* doel en keeper
- \* degene die scoort wordt de nieuwe keeper

**opdracht**

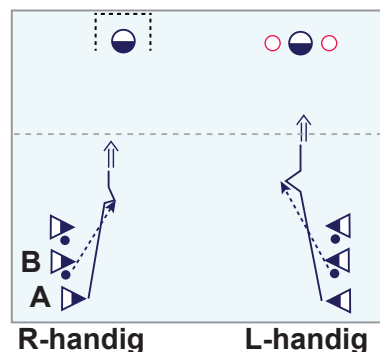
B rolt de bal weg voor A; A loopt achter de bal aan, pakt de bal met 1 hand op en rondt af met een strekworp

**regels**

- als de eerste de bal oppakt, kan de volgende de bal weggrollen
- schot vanaf tenminste 6 meter

**accenten**

- na het oppakken met maximaal 2 passen op het doel gooien
- gooi met een strekworp
- blijf doorlopen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

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