

balvaardigheid 2-tallen

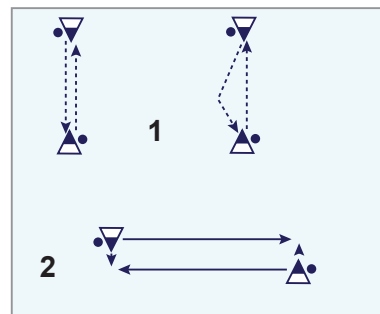
ca. 10 minuten

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 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

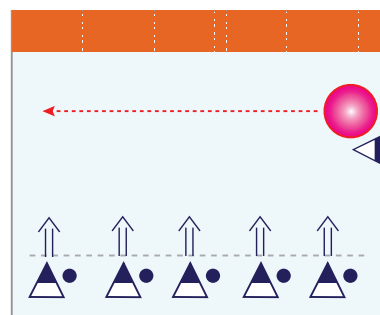
raak de rollende Swissbal

arrangement

- * laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- * de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- * de groep mikt op de rollende Swissbal
- * je mag je eigen bal ophalen

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 2 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2- of 3-tallen met bal
- * afgebakende speelruimte
- * afstand is 3 meter

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

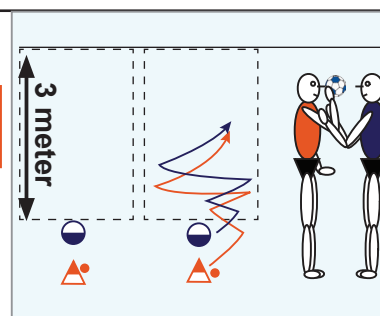
de achterlijn halen

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken op schouders of bovenarm is toegestaan

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken
- loopfout is toegestaan


thema 3 valschot met 1-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * matjes
- * doel en keeper

opdracht

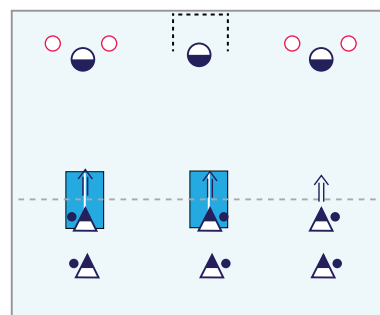
met een valschot een doelpunt maken

regels

- landing op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- na je valschot word je keeper

aandachtspunten

- 1-benige afzet
- eerst benen buigen, dan voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


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:
 initiatief met bal