

balvaardigheid 3-tallen

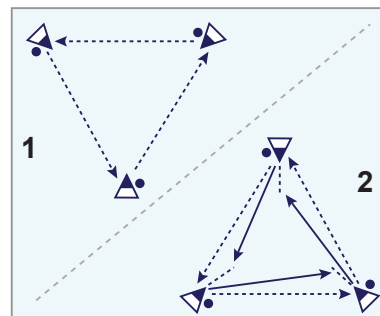
ca. 10 minuten

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 naar rechts spelen en naar rechts opschuiven, gevolgd door 3 x naar links spelen en naar links opschuiven


passeren naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na 1-benige landing
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

regels

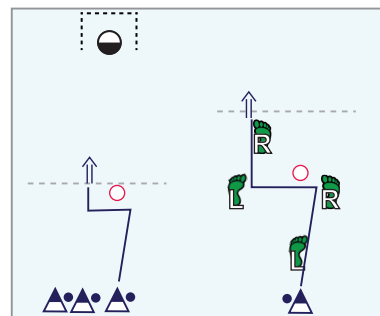
- in de aanloop is loopfout toegestaan
- schot uit stand

opdracht

na een aanloop en 1-benige landing passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

aandachtspunten rechtshandige speler

- landen op je rechter been
- grote pas naar links om te passeren en een stap recht naar voren met rechts voor het schot over verkeerde been
- in de pas opzij de arm in schotpositie brengen


R-handig
bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal en keeper
- * doelen of paaltjes al doel

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

opdracht aanval

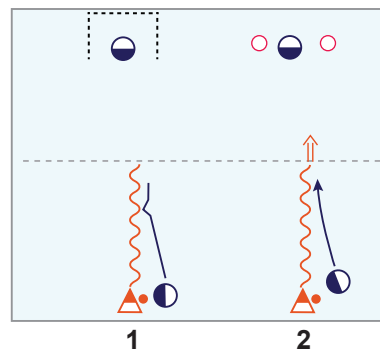
in een rechte lijn voorwaarts tippen

opdracht verdediging

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

aandachtspunt

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- welke uitgangspositie is voor de verdediger de beste?
 1 - naast de aanvaller met het gezicht naar de aanvaller
 2 - schuin voor de aanvaller met het gezicht naar de aanvaller


valschoot na balontvangst
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doelen en keeper
- * landen op een matje
- * landen op de grond

regel

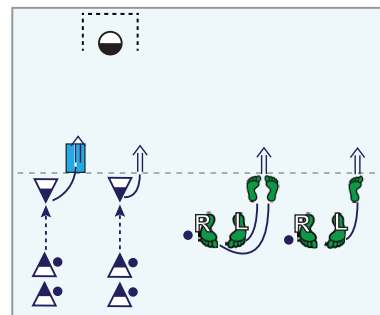
- aanspelen via de grond
- * landen op een matje of op de grond

opdracht

na balontvangst een draai maken en met een valschoot scoren

aandachtspunten

- na balontvangst draaien, benen buigen en vallen
- 2-benige afzet na aansluitpas
- 1-benige afzet direct na de draai
- knieën blijven los van 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 toepassen

opdracht

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