

balvaardigheid 3-tallen

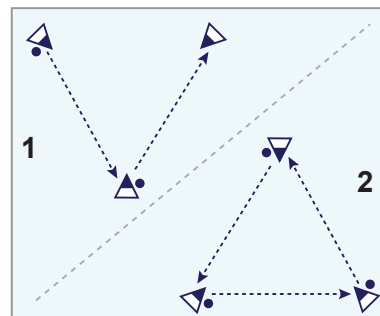
ca. 10 minuten

organisatie

1. 3-tallen met 2 ballen
 2. 3-tallen en iedereen 1 bal
- * driehoekopstelling

mogelijkheden

- 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


thema 1 passeren vanuit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied van ca. 3 meter breed
- * afstand tussen de lijnen is ca. 2 meter

opdracht aanvaller

vanuit stand de verdediger passeren

opdracht verdediger

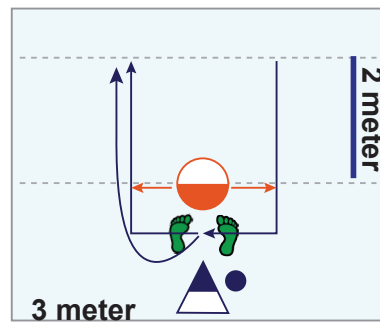
zonder overtreding op de lijn voor de aanvaller blijven

regels

- verdediger blijft op de lijn
- steeds wisselen van taak
- als de balbezitter met de voet de lijn raakt is dat een punt

aandachtspunten

- vanuit stand vertrekken
- passeren naar keuze: sidestep naar links / rechts of ruggelings afdraaien
- loopregel toepassen


thema 2 lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

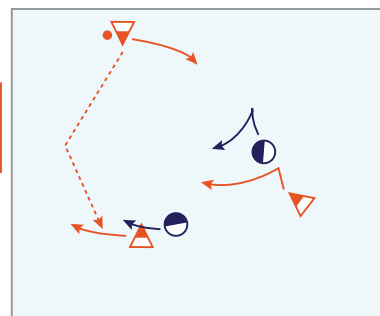
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

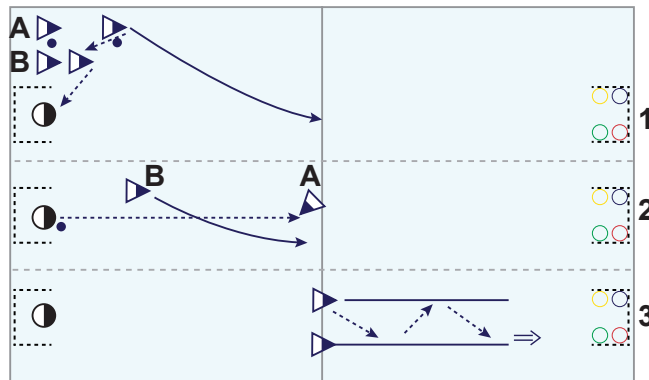
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keepers

opdracht aanvallers

snelle middenuit nemen en tot schot komen

verloop

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt de keeper aan
2. de keeper speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot


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