

balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, beide 1 bal / 2-handig samenspelen / steeds ca. 30 seconden oefenen

verloop 1

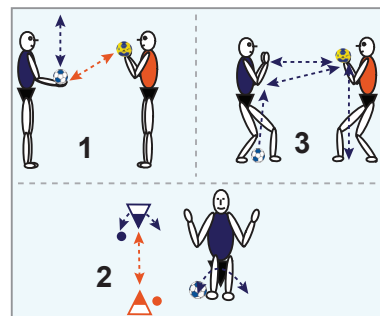
- A speelt de bal naar B
- B gooit de eigen bal recht omhoog, vangt de bal van A en speelt deze terug
- B vangt de eigen bal

verloop 2

- A staat en B zit
- A speelt de bal naar B en B speelt terug
- B verplaatst de eigen bal van rechts naar links
- A speelt B aan

verloop 3

- bal bij B op de grond
- A speelt de bal naar B en B speelt terug
- A legt de eigen bal neer
- B pakt de eigen bal en speelt A aan


A = oranje / B = blauw
thema 1 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

regel

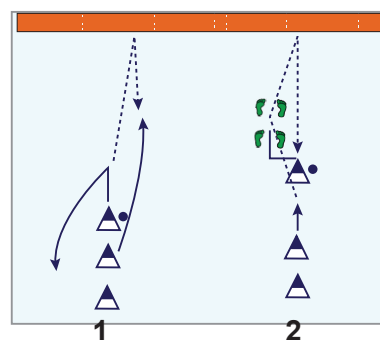
- bij opdracht 1 mag de bal de grond niet raken
- spelvorm: wordt de bal niet gevangen, dan krijgt de werper een punt

opdracht 1

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt C; maak het lastig om de bal te vangen

opdracht 2 > eitje-leg

A speelt de bal tegen de muur, springt met 2 benen afzet over de stuitende bal en B vangt de bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en springt er overheen


thema 2 1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte

regels

- binnen 5 seconden met je voet de cirkel aantikken
- na de aanval direct om-draaien en verdedigen

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

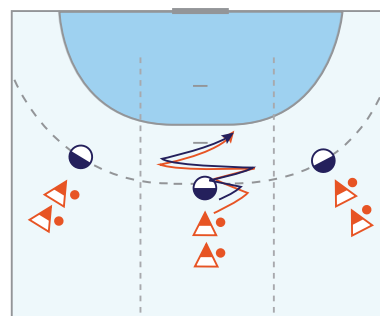
de cirkel halen

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- klemmen is niet toegestaan

aandachtspunten aanvaller

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


thema 3 valschoot na balontvangst

ca. 10 minuten

organisatie

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

regels

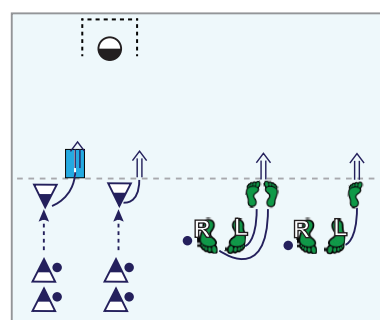
- aanspelen via de grond
- * landen op een matje of op de grond
- na een doelpunt word je keeper

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

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

regel

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging