

balvaardigheid 3-tallen

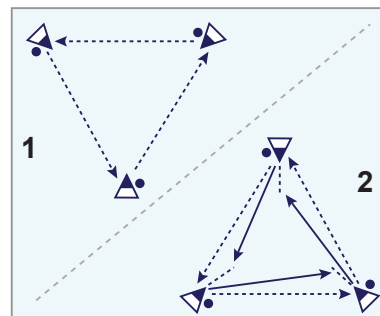
ca. 10 minuten

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 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * bank en pilonnen

opdracht

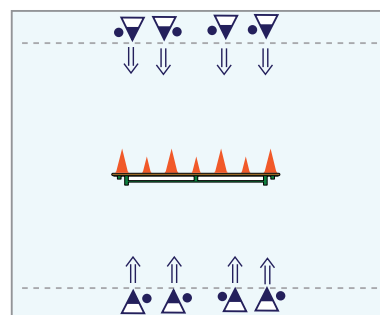
gooi zo veel mogelijk pilonnen van de bank

regels

- na het gooien haal je zelf een bal op
- welk team gooit de meeste pilonnen van de bank?

aandachtspunten

- je gooit steeds van achter de lijn
- je gooit met een strekworp


thema 2 1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

de cirkel halen

regels

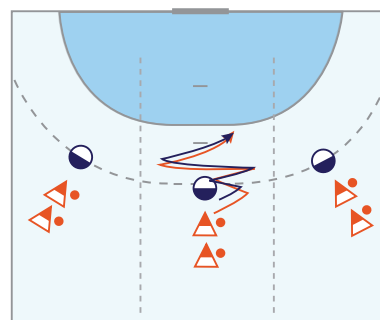
- binnen 5 seconden met je voet de cirkel aantikken
- na de aanval direct om-draaien en verdedigen

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 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keepers

opdracht

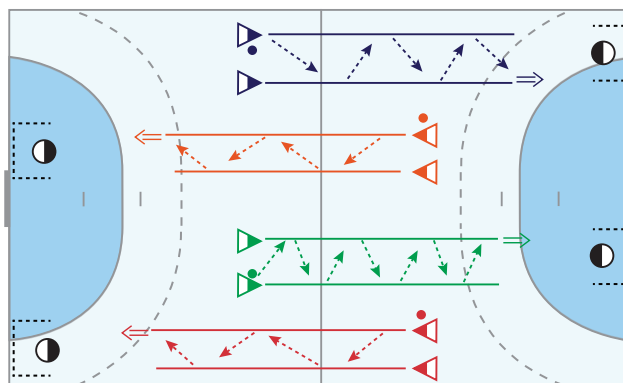
samenspelen en tot schot komen

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspelen
- afspelen kan ook onderhands


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:
aanspelbaar zijn