

balvaardigheid 2-tallen

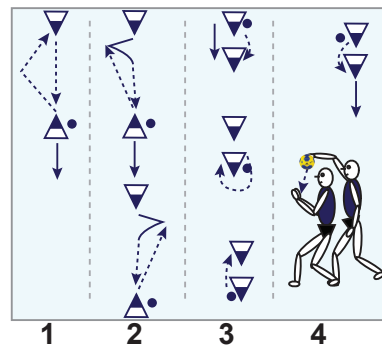
ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * tegenover elkaar
- * in looppas bewegen

opdrachten

1. degene die achteruit loopt speelt de bal via de grond en de ander speelt rechtstreeks terug
2. degene die achteruit loopt speelt de bal links of rechts aan en de ander speelt rechtstreeks terug
3. de achterste geeft de bal met links in de linkerhand van de voorste, deze neemt over van links naar rechts en geeft de bal achterwaarts terug
4. de achterste laat de bal over het hoofd van de voorste vallen, deze vangt de bal en geeft deze achterwaarts terug


passeren naar niet-schotarmkant na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

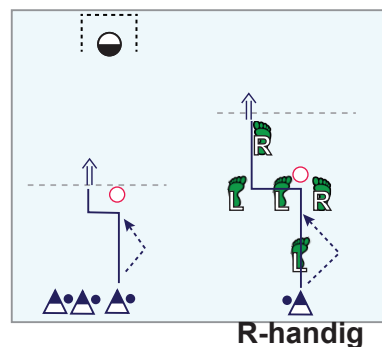
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

regels

- vanuit stand vertrekken met een pas, een stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand

aandachtspunten rechtshandige speler

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


sprongschot na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * doelen en paaltjes als doel
- * keepers

opdracht

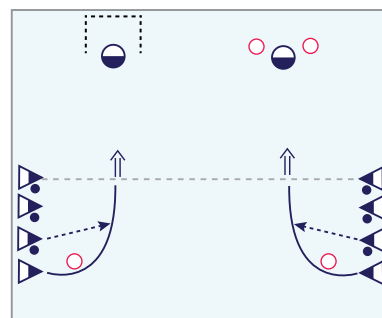
op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen met een sprongschot afronden

regels

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste (afzet)pas schuin naar voren maken


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

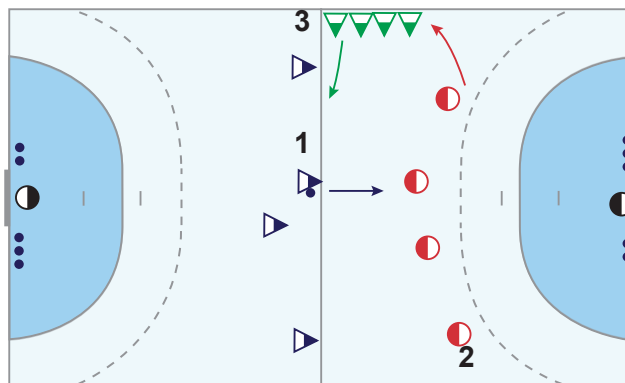
snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

rouleren

- * team 1 blauw neemt de snelle middenuit tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


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
- * stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging