

**tienbal**

ca. 10 minuten

**accent: balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2 teams

**regels**

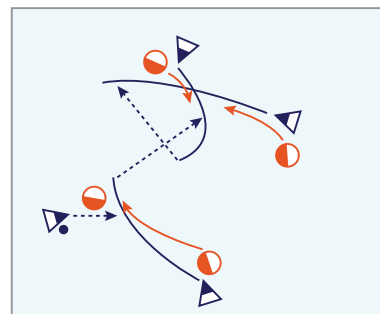
- loopregel telt en 3-secondenregel telt
- 10 x samenspelen = punt en doorspelen
- krijgt een stilstaande speler de bal aangespeeld, dan krijgt het andere team balbezit

**opdracht aanval**

vrij samenspelen en in beweging zijn als je de bal ontvangt

**opdracht verdediging**

balbezit veroveren


**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes / keeper

**regels**

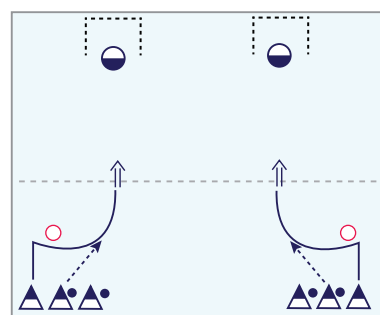
- rechtshandige speler gooit met de rechter voet voor
- na balontvangst binnen 3 passen afronden

**opdracht**

na balontvangst met het verkeerde been voor op het doel gooien

**aandachtspunten**

- na balontvangst de arm op schothoogte brengen


**passeervariatie overhaal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doel en eventueel keeper

**regels**

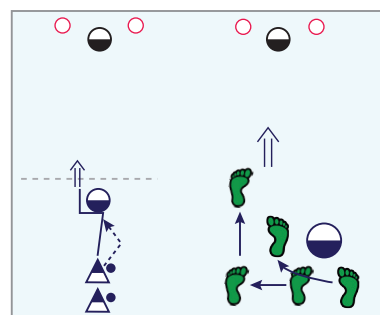
- aanloop met stuit en 2-voetenlanding
- de verdediger blijft op de 9-meterlijn
- na ieder schot wisselen van taak

**opdracht**

na 2-voetenlanding de verdediger passeren met een overhaalbeweging en afronden met schot op het doel

**aandachtspunt**

- breng met een zwaai je arm met de bal op de rug van de verdediger
- maak een stap opzij en een stap naar voren voor je schot


**valschot na draai**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**regel**

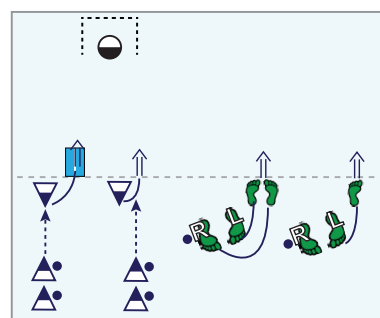
- start met de rug naar het doel
- landing op een matje of op de grond
- na je valschot word je keeper

**opdracht**

na balontvangst een halve draai maken en afronden met een valschot voorwaarts

**aandachtspunten**

- stap naar voren voor balontvangst
- draai naar het doel en benen buigen
- voorover vallen met 1-benige afzet direct na de draai en voorover vallen met 2-benige afzet na aansluitpas
- knieën blijven los van de mat of 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:  
**bal heroveren**