

balvaardigheid 3-tallen

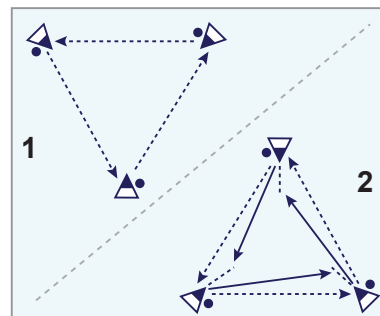
ca. 10 minuten

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 naar rechts spelen en naar rechts opschuiven, gevolgd door 3 x naar links spelen en naar links opschuiven


sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na 1-benige landing
organisatie

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

opdracht

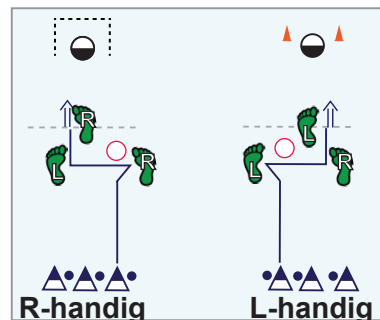
na een aanloop en een 1-benige landing met een sidestep naar niet-schotarmkant het paaltje passeren en afronden met schot over het "verkeerde" been

regels

- in de aanloop is loopfout toegestaan
- schot is een strekwerp uit stand over het "verkeerde" been

aandachtspunten

- de 1-benige landing is naast het paaltje
- de sidestep weer recht opzij en dan recht naar voren


samenwerking 2-tal aanval

ca. 10 minuten

met aanspeelpunten
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 6-tallen
- * 1 aanspeelpunt

opdracht aanval

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediging

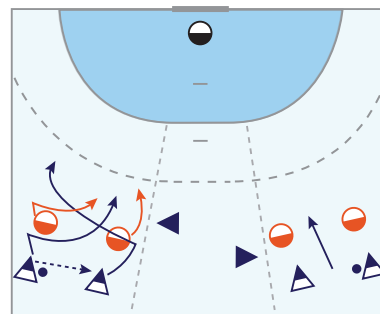
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

regels

- geen dribbel en stuit
- het aanspeelpunt steeds aanspeelbaar zijn

aandachtspunten

- aanvallers vrij in het gebied bewegen
- steeds aanspeelbaar zijn
- individuele passeeracties


sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

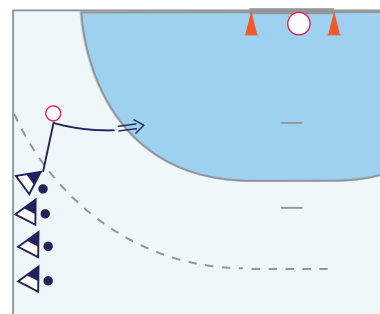
aanzet naar buiten (naar het paaltje) en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop naar het paaltje
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien