

**balvaardigheid/coördinatie 4-tallen**

ca. 10 minuten

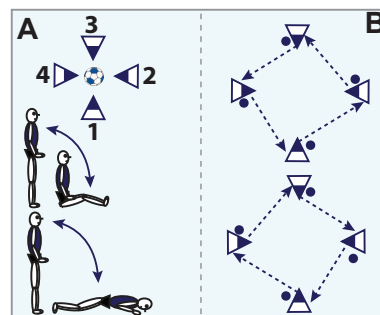
**mogelijkheden A**

in een vaste volgorde steeds 1 x de bal laten stuiten; de bal blijft op dezelfde plek na de stuit:

- gaan zitten en weer gaan staan
- gaan liggen en weer gaan staan
- zo ver mogelijk weg rennen en op tijd weer terug zijn

**mogelijkheden B**

- 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 via de grond naar rechts en dan 4 x via de grond naar links spelen


**bal 1-handig oppakken en**
**loopschot over verkeerde been**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doel of paaltjes
- \* keeper

**opdracht**

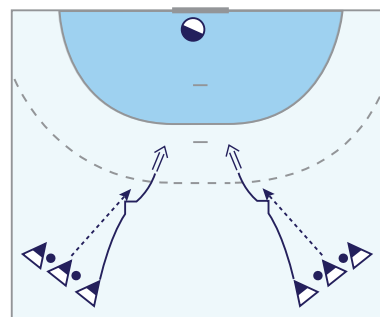
pak de rollende bal met 1 hand op en rondt af met een loopschot over het verkeerde been

**regels**

- de tweede rolt de bal weg voor de eerste
- zo hard rollen dat de bal op tijd kan worden opgepakt
- schot vanaf tenminste 6 meter

**accenten**

- 1-handig de bal oppakken
- na maximaal 2 passen een loopschot op het doel
- blijf doorlopen


**samenwerking 2-tal verdediging**
**met 1 aanspeelpunt**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 5-tallen of 6-tallen
- \* 1 aanspeelpunt

**opdracht aanval**

samenspelen en afronden met een schot

**opdracht verdediging**

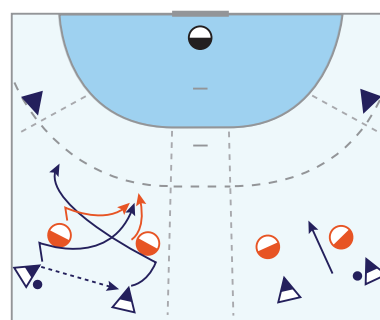
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

**regels**

- geen dribbel en stuit
- het aanspeelpunt is altijd aanspeelbaar

**aandachtspunten**

- verdedigers steeds aan de balkant staan en steeds zowel de bal als de tegenstander zien
- frontaal contact met de aanvallers is toegestaan


**instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen
- \* doel en keeper
- \* paaltje

**opdracht**

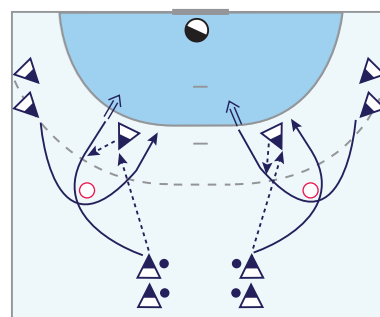
op snelheid om het paaltje aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot op het doel

**regels**

- geen dribbel en stuit
- na balontvangst een schotvariatie

**aandachtspunten**

- tegelijk instarten en kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:  
**bal heroveren**