

**balvaardigheid 4-tallen**

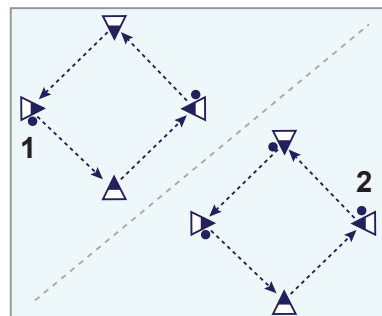
ca. 10 minuten

**organisatie**

1. 4-tallen met 2 ballen
2. 4-tallen met 3 ballen
- \* vierkantopstelling

**mogelijkheden**

- 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


**thema 1 voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met bal
- \* afgebakende speelruimte
- \* afstand is 3 meter

**opdracht verdediger**

tenminste 5 seconden recht voor de aanvaller blijven

**opdracht aanvaller**

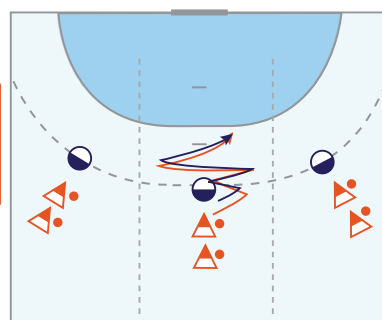
binnen 5 seconden de achterlijn halen

**aandachtspunten verdediger**

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken
- loopfout is toegestaan


**thema 2 sprongschot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doeltje of pilonnen als doel
- \* keepers

**opdracht**

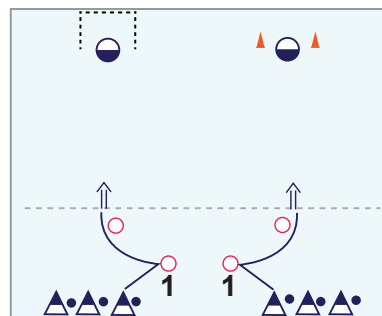
start naar het paaltje, maak een stuit, ga met een scherpe draai naar het doel en rondt af met een sprongschot

**regels**

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- loopfout telt niet
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- scherpe richtingverandering bij paaltje 1
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


**thema 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* keepers

**regels**

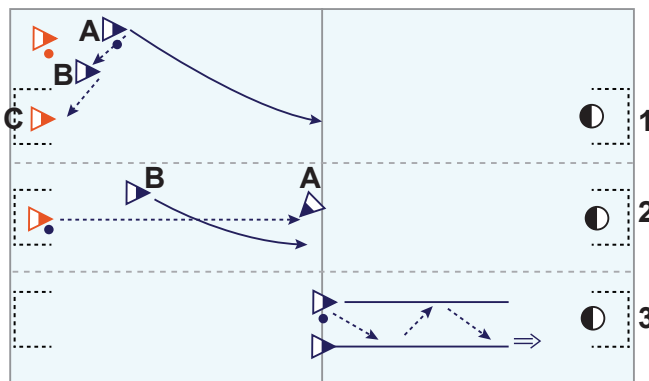
- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht**

snelle middenuit nemen en tot schot komen

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt naar C
2. C speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
 initiatief met bal