

**balvaardigheid 2-tallen**

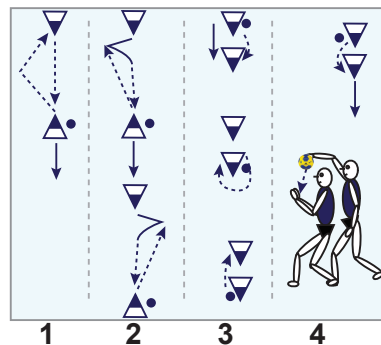
ca. 10 minuten

**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 gooit de bal naar links of rechts op en degene die vooruit loopt speelt rechtstreeks terug
3. de achterste geeft de bal in de linkerhand van de voorste, overnemen van links naar rechts en achterwaarts teruggeven
4. de achterste laat de bal over het hoofd van de voorste vallen, deze vangt de bal en geeft deze achterwaarts terug


**contact / voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen

**regels**

- in het vak blijven
- de grote pilon is het hoofdoel, het bolletje is het nevendool
- loopfout van de aanvaller is toegestaan

**opdracht aanvaller**

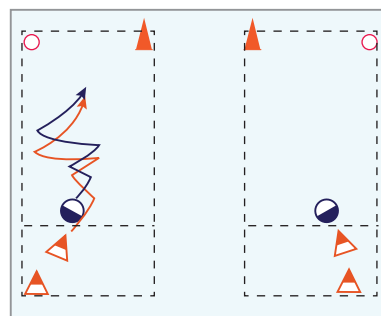
binnen 5 seconden met een voet een van de doelen aantikken

**opdracht verdediger**

voor de aanvaller blijven en voorkomen dat 1 van de doelen wordt bereikt

**aandachtspunten verdediger**

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- de pilon mag nooit worden aangeraakt, het bolletje eventueel wel


**aandachtspunt aanvaller**

- veel links/rechts bewegen

**samenwerking 2-tallen**

ca. 10 minuten

**in de verdediging**
**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 6-tallen met 3 ballen
- \* paaltje en pilon als doel

**regels**

- geen dribbel of stuit
- na iedere aanval wisselen van taak

**opdracht aanvallers**

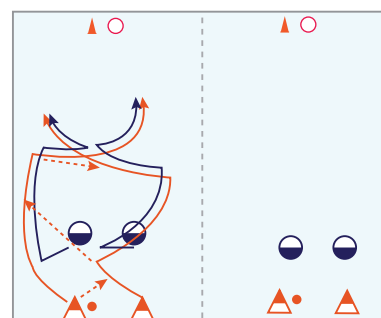
samenspelen en afronden met een schot op het doel

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen door een goede opstelling en eventueel overgevenen overnemen van aanvallers

**aandachtspunt verdedigers**

- altijd de bal zien en je eigen tegenstander zien


**sprongschot na balaanname**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 6-tallen
- \* doelen, pilon en hesje
- \* eventueel keeper

**regels**

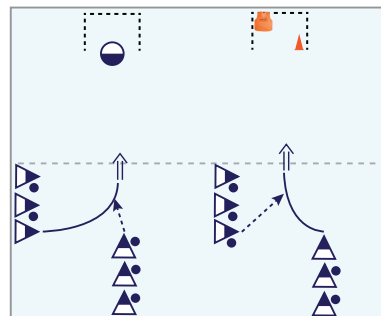
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- "vriendelijk" aanspelen

**opdracht**

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

**aandachtspunten**

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


**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:  
**aanspeelbaar zijn**