

balvaardigheid/coördinatie 4-tallen

ca. 10 minuten

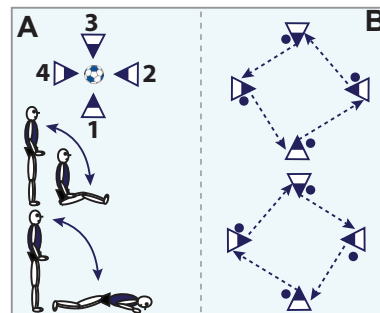
mogelijkheden A

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 oppakken en sprongschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel met hesje of pilon
- * eventueel een keeper

opdracht

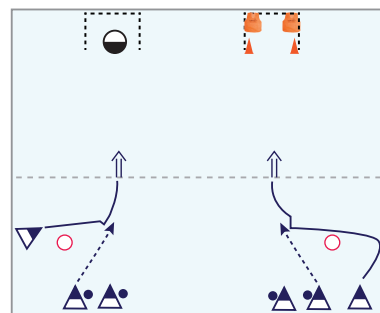
pak de rollende bal met 1 hand op en rondt af met een sprongschot op het doel

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 sprongschot op het doel
- blijf doorlopen


balontvangst in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * vierkant, 2 ballen
- * 2 of 3 spelers bij een paaltje

opdracht

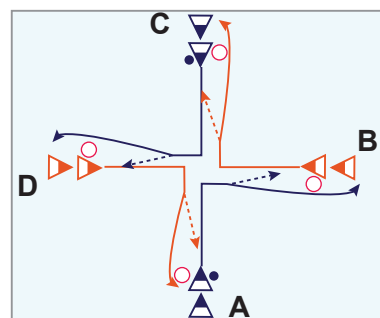
recht aanlopen, halverwege een sidestep maken en afspe-len naar rechts, daarna aansluiten

regels

- aansluiten bij het rijtje waar je naartoe speelt
- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld

verloop

A sluit aan bij B
 B > C / C > D / D > A


heuschot na aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * keeper is niet noodzakelijk
- * mogelijke doelen: pilon - hesje

opdracht

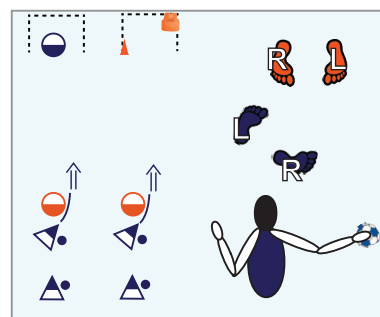
maak na een aanzet een heuschot om de verdediger heen

regel

- 2- of 3-pas aanzet

aandachtspunten

- de voetplaatsing is schuin en net buiten de voeten van de verdediger
- uitgangshouding van de arm is als een strek-worp


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:
positie tov tegenstander