

**balvaardigheid 3-tallen**

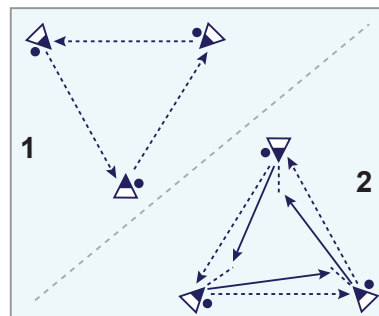
ca. 10 minuten

**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 rechtstreeks naar links spelen, de bal opgooien, 1 plaats naar links opschuiven en de andere bal vangen


**thema 1 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met bal
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

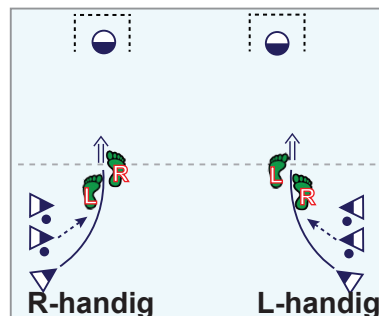
na balontvangst door een strekworp met het "verkeerde" been voor een doelpunt maken

**regels**

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

**aandachtspunten**

- vriendelijk aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


**thema 2 lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen met 1 bal
- \* herkenbare lummel
- \* speeltijd ca. 30 seconden

**opdracht aanvallers**  
 samenspelen

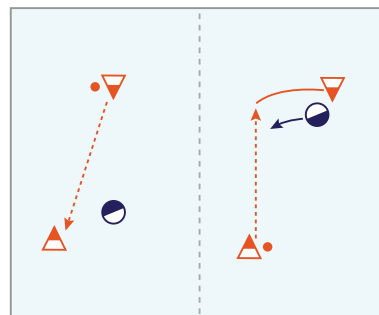
**opdracht verdediger**  
 de bal aanraken of veroveren of de balbezitter tikken

**regels**

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- de bal aanraken, onderscheppen of over de lummel heen gooien = punt voor de verdediger
- balbezitter tikken = punt voor de verdediger

**aanwijzingen**

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspelen
- een verdediger kan de balbezitter tikken
- lukt tikken niet, ga dan bij de andere aanvaller staan om de bal af te pakken of aan te raken


**thema 3 passeervariatie met verdediger**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

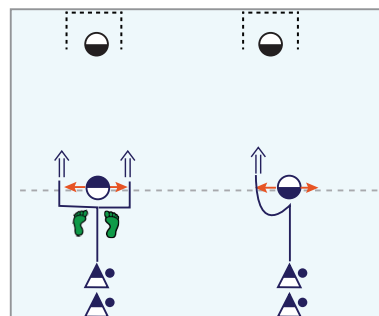
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

**regels**

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts
- na het schot word je verdediger

**aandachtspunten**

- na de stuit de bal in de sprong vangen en met 2 voeten tegelijk landen
- schotvarianties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- \* bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**positie ten opzichte van de tegenstander**