

balvaardigheid 2-tallen

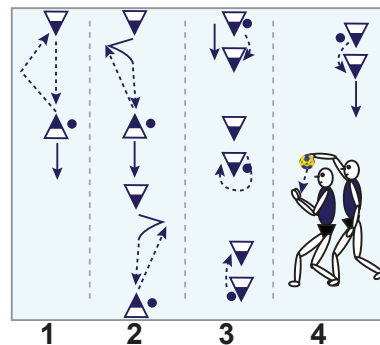
ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * 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


sprongschot

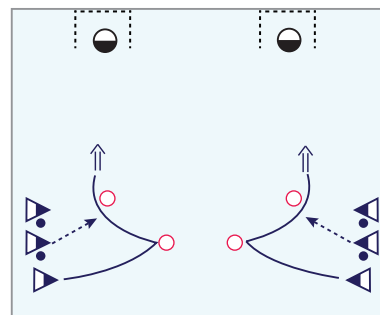
ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper
- * eventueel paaltjes voor de loopweg

opdracht

start naar binnen, dan met een scherpe richtingverandering weer naar buiten en rondt na balontvangst af met een sprongschot


regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

aandachtspunten

- aanzet naar binnen
- dan een snelle richtingverandering naar buiten
- armhouding bij het schot

passeervariatie met aanspeelpunt

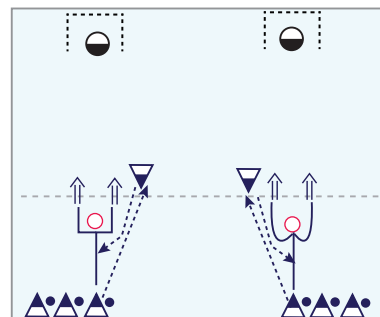
ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * paaltje als verdediger
- * doelen en keepers

opdracht

na balontvangst het paaltje passeren en afronden met schot op het doel


regels

- na balontvangst stoppen in 2-voetenlanding
- passeervariatie binnen 3 passen
- geen stuit of dribbel
- na het schot word je aanspeelpunt

aandachtspunten

- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- voor de landing al weten op welke manier je gaat passeren
- passeervariaties zijn sidestep ("verkeerde" kant) - ruggelings afdraaien

heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * pilonnen of doel
- * keeper

opdracht

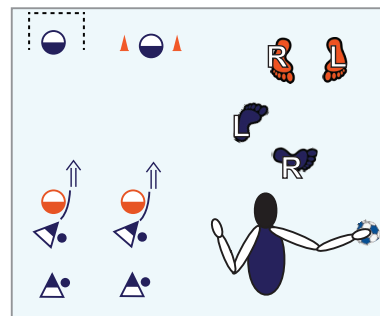
maak uit stand een heupschot om de verdediger heen

regel

- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekworp
- de schotbeweging op heuphoogte uitvoeren
- de voetplaatsing is net buiten de voeten van de verdediger


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * bal niet vangen = bal voor de tegenstander

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
 de bal vangen