

**balvaardigheid/coördinatie 4-tallen**

ca. 10 minuten

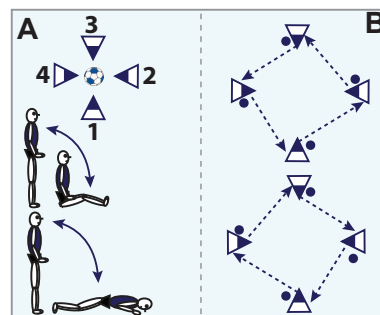
**mogelijkheden A**

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


**passeervariatie met verdediger**

ca. 10 minuten

**na 1- of 2-voetenlanding**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* verdediger, doel en keeper

**opdracht aanvaller**

na een dribbelende aanzet de verdediger passeren en afronden met schot

**opdracht verdediger**

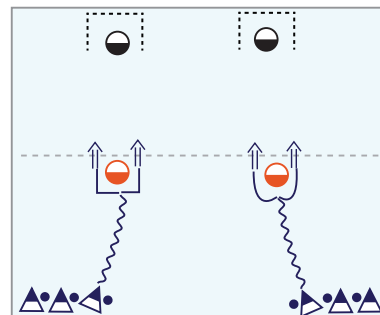
door zijwaarts bewegen voor de aanvaller blijven

**regels**

- na het oppakken van de bal binnen 3 passen afronden
- verdediger beweegt alleen zijwaarts

**passeervariaties**

- sidestep
- sidestep naar niet-schotarmkant
- ruggelings afdraaien


**samenspel 2 partijen / tienbal**

ca. 10 minuten

**accent: balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 teams van max. 5 spelers

**opdracht aanval**

in beweging samenspielen

**opdracht verdediging**

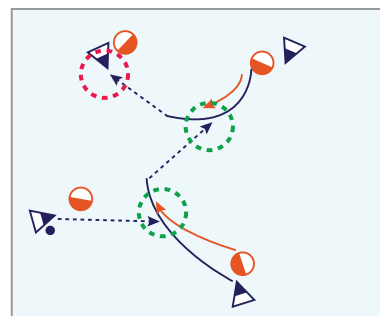
bal heroveren

**regels**

- geen dribbel en stuit
- bal stilstaand vangen = bal voor de tegenpartij

**puntentelling**

- 10 x zonder onderbreking samenspielen = 1 punt / je houdt balbezit


**snelle tegenaanval 2:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal
- \* keepers

**opdracht aanvallers**

samenspielen en tot schot komen

**regels**

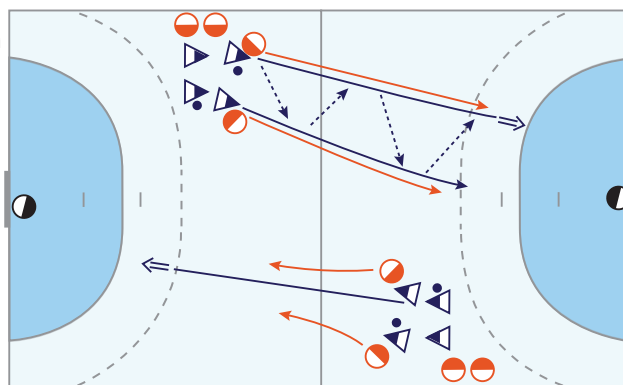
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in actie zodra de aanvallers starten
- bij een doelpunt niet wisselen van taak (aanval/verdediging) en bij een stop wel

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunten**

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**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**