

balvaardigheid 2-tallen

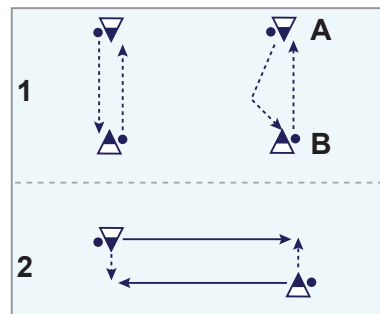
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- 2-handig overspelen rechtstreeks
- 2-handig overspelen: A met stuit en B rechtstreeks
- 2-handig overspelen: A met stuit en B rechtstreeks gevolgd door A rechtstreeks en B met stuit

mogelijkheden 2

- ingesprongen staan, 4 x tippen, wisselen van plaats en weer 4 x tippen
- ingesprongen staan, de bal stuiten, van plaats wisselen en de andere bal vangen
- ingesprongen staan, de bal recht vooruit opgooien, van plaats wisselen en de andere bal vangen


thema 1 sprongschot na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

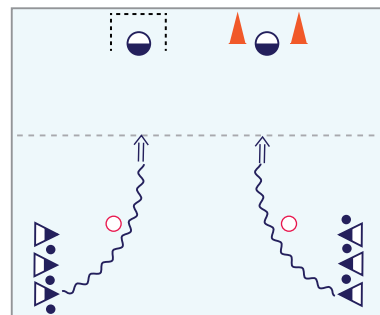
na een aanloop met tippen een sprongschot maken

regels

- schot vanaf ca. 7 meter
- je start als de ruimte vrij is
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zo snel tippen dat je nog goed kan springen
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

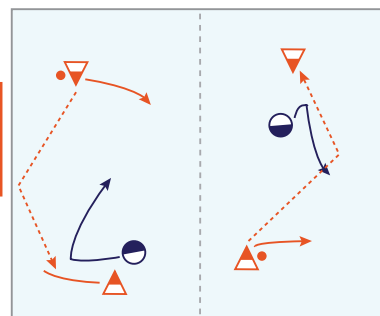
samenspelen

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
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

na stuit en 2-voetenlanding
organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * verdediger
- * doel en keeper

opdracht

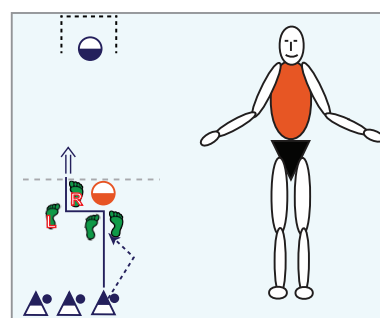
na de 2-voetenlanding de verdediger passeren naar niet-schotarmkant en afronden met schot op het doel

regels

- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- je mag de verdediger niet aanraken
- na het schot direct omdraaien en als verdediger staan

aandachtspunten

- de aanzet is 1 of 2 stappen, stuit en bal in de sprong vangen / met 2 voeten tegelijk landen
- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren