

balvaardigheid 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * afgebakend gebied
- * afstanden aanpassen aan de vaardigheid

opdracht 1

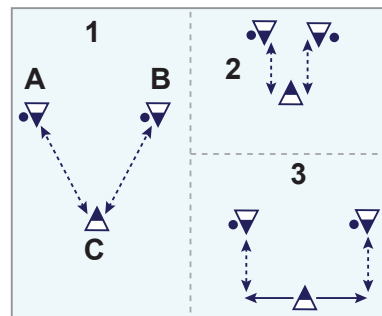
A en B spelen afwisselend C aan; C speelt steeds terug

opdracht 2

A en B spelen tegelijk C aan; C speelt beide ballen tegelijk terug

opdracht 3

A en B spelen afwisselend de bal recht vooruit; C beweegt zijwaarts en speelt steeds de bal recht terug


thema 1 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

regel

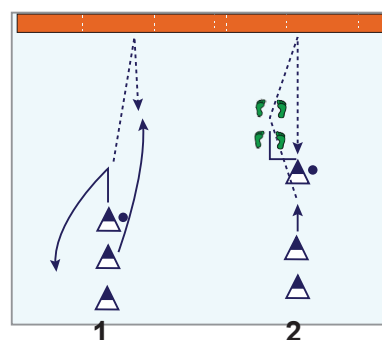
- bij opdracht 1 mag de bal de grond niet raken
- spelvorm: wordt de bal niet gevangen, dan krijgt de werper een punt

opdracht 1

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt C; maak het lastig om de bal te vangen

opdracht 2 > eitje-leg

A speelt de bal tegen de muur, springt met 2 benen afzet over de stuitende bal en B vangt de bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en springt er overheen


thema 2 samenspel 2 partijen met lijnen

ca. 10 minuten

accent: balontvangst in beweging
organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * lijnen als doel

opdracht aanvallers

de bal samenspielen met balontvangst in beweging

opdracht verdedigers

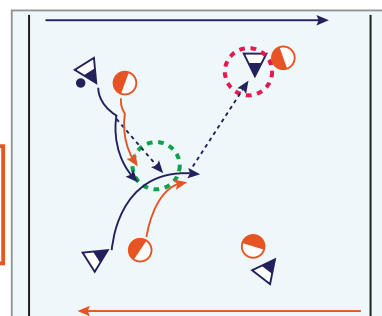
bal veroveren

regels

- een aanval heeft 1 stuit en geen dribbel
- in balbezit de lijn aantikken = punt en balbezit ander team
- stilstaand de bal ontvangen = bal naar het andere team

aandachtspunten

- in beweging zijn als je de bal krijgt aangespeeld
- je kan aangespeeld worden als je tussen de bal en je verdediger bent


thema 3 sidestep na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

opdracht

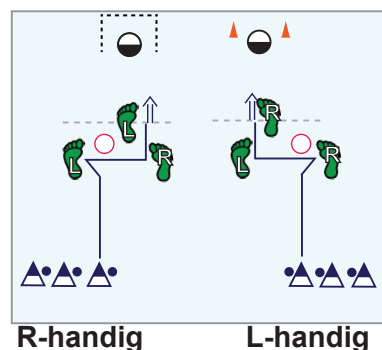
na een aanloop en landing op 1 been met een sidestep passeren en afronden met schot op het doel

regels

- aanloop en landen op 1 voet
- loopfout is toegestaan
- sidestep binnen 3 passen

aandachtspunt

- zet de landingspas naast het paaltje
- maak een grote stap opzij en een stap naar voren voor je schot


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
initiatief met bal