

balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

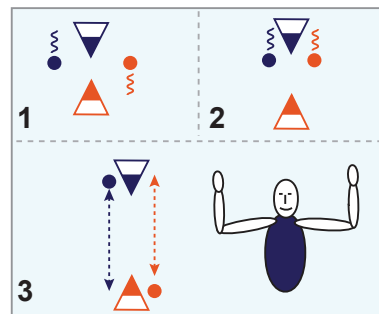
- beide spelers tippen stilstaand 4 x met rechts en daarna stilstaand 4 x met links met de andere bal
- beide spelers spreken zelf af wanneer er van bal wordt gewisseld

mogelijkheden 2

- 1 speler tikt met beide ballen tegelijk - na 4 x tippen neemt de andere speler de ballen over en tikt door
- beide spelers spreken zelf af wanneer de ballen worden gewisseld

uitvoering 3

- beide spelers staan met de armen half hoog
- iedere speler begint met de bal in de rechter hand en speelt die recht naar voren in de andere hand van de tegenoverstaande speler


onnauwkeurige pass vangen

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 2 ballen
- * afstand ca. 1,5 meter

opdracht

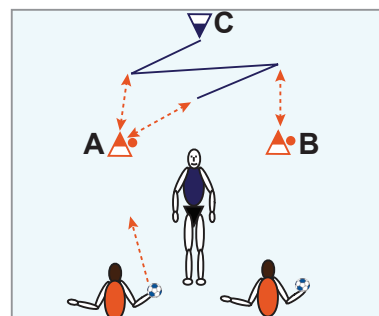
A en B spelen slecht geplaatste ballen naar C, C vangt de bal en speelt goed terug naar A en B

regels

- breng C in beweging
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

slecht geplaatste ballen:

1. links of rechts van C
2. hoog of laag voor C
3. willekeurig hoog-laag of links-rechts


sprongschot na balaanname

ca. 10 minuten

organisatie

- * 6-tallen
- * doelen, pilon en hesje
- * eventueel keeper

opdracht

op snelheid de bal aangespeeld krijgen en na balontvangst binnen 2 passen met een sprongschot afronden

regels

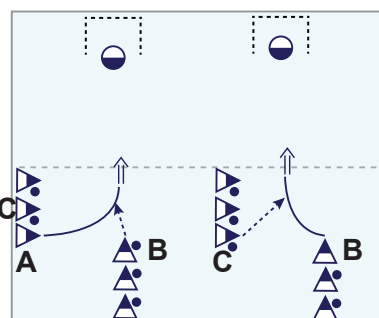
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- steeds wisselen van rijtje

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- de laatste (afzet)pas schuin naar voren maken

verloop

A loopt in en wordt door B aangespeeld; sprongschot A / daarna start B in en wordt door C aangespeeld; sprongschotschot B


snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

- * teams van 4 spelers
- * extra ballen bij de keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanvallers

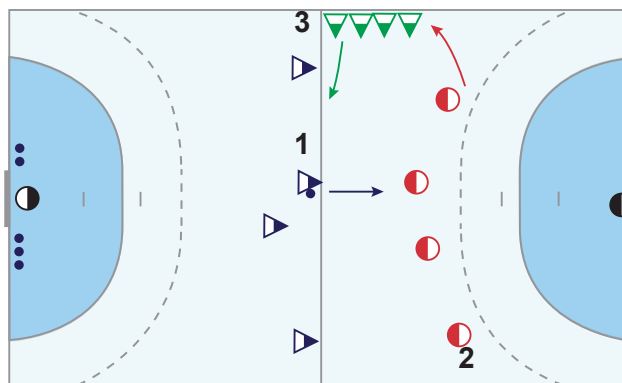
snelle middenuit nemen en tot schot komen

opdracht verdedigers

in balbezit komen

rouleren

- * team 1 blauw start tegen team 2 rood
- * als team 1 blauw aanvalt, gaat team 3 groen al klaar staan voor de middenuit
- * na het schot gaat blauw verdedigen en rood gaat naar de zijkant
- * de keeper speelt zo snel mogelijk team 3 groen aan voor de snelle middenuit


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:

handelingssnelheid