

balvaardigheid 3-tallen

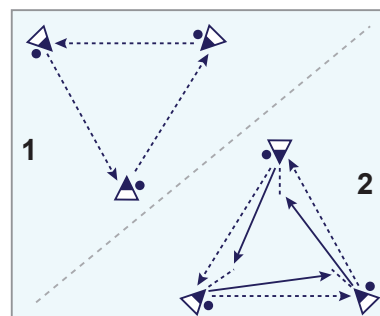
ca. 10 minuten

mogelijkheden 1

- 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 met een stuit naar rechts en dan 4 x met een stuit naar links spelen

mogelijkheden 2

- 3 x rechtstreeks naar rechts spelen, de bal opgooien, 1 plaats naar rechts opschuiven en de andere bal vangen
- 3 x naar rechts spelen en naar rechts opschuiven, gevolgd door 3 x naar links spelen en naar links opschuiven


1:1 - voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * afgebakende speelruimte
- * aanspeelpunt

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de bal aan het aanspeelpunt wordt gegeven

regels

- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan
- loopfout is toegestaan
- de bal geven en niet aangooien

opdracht aanvaller

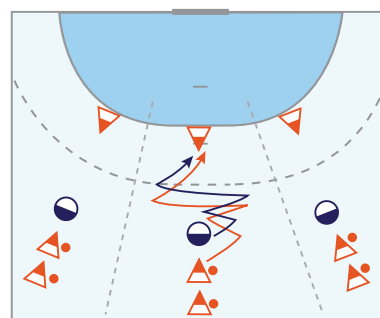
de verdediger passeren en de bal aan het aanspeelpunt geven

aandachtspunten verdediger

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact houden

aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven


samenwerking 2-tal aanval

ca. 10 minuten

met 2 aanspeelpunten
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 6-tallen
- * 2 aanspeelpunten

opdracht aanval

samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediging

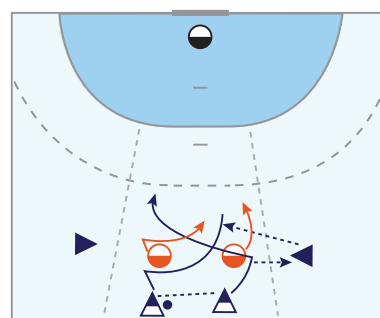
in balbezit komen of een doelpunt voorkomen

regels

- geen dribbel en stuit
- het aanspeelpunt is altijd speelbaar
- aanspeelpunten kunnen ook elkaar aanspelen

aandachtspunt

- aanvallers vrij in het gebied bewegen


heupschot na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * verdediger
- * doelen en keeper

opdracht

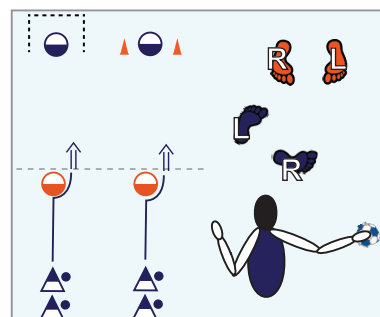
maak na een aanloop een heupschot om de verdediger heen

regels

- loopfout telt niet
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- de voetplaatsing is schuin en net buiten de voeten van de verdediger
- uitgangshouding van de arm is als een strekwerp


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:
 initiatief met bal