

**balvaardigheid 3-tallen**

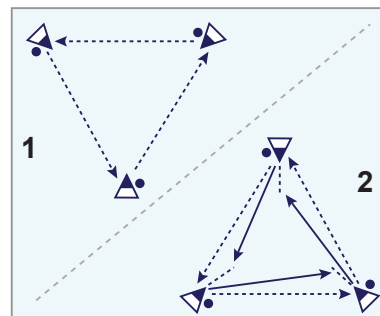
ca. 10 minuten

**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 rechtstreeks naar links spelen, de bal opgooien, 1 plaats naar links opschuiven en de andere bal vangen


**thema 1 onnauwkeurige pass vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

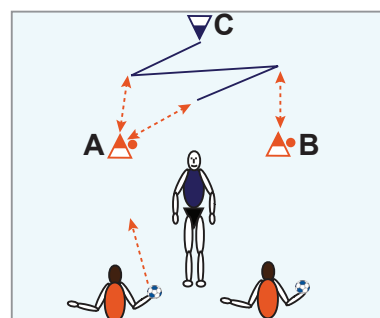
A en B spelen slecht geplaatste ballen naar C, C vangt de bal en speelt goed terug naar A en B

**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


**thema 2 lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

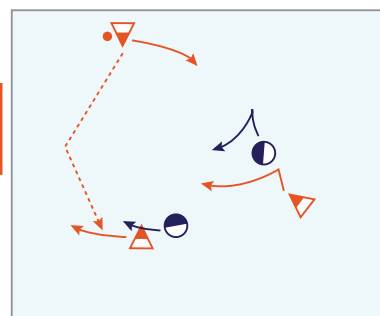
samenspelen

**opdracht verdediger**

de bal aanraken of veroveren

**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 sprongschot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

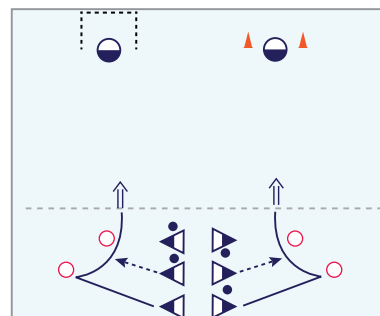
start naar het paaltje, ga met een scherpe draai naar het doel en rondt na balontvangst af met een sprongschot

**regels**

- afstand tot het doel ca. 6 meter
- binnen 3 pasen een sprongschot maken
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- scherpe richtingverandering bij het paaltje
- laatste pas schuin als afzet voor de sprong
- spring omhoog in plaats van naar voren


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:  
 in de aanval altijd de bal zien