

**balvaardigheid 3-tallen**

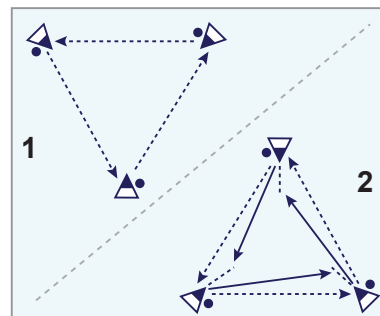
ca. 10 minuten

**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 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met bal
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

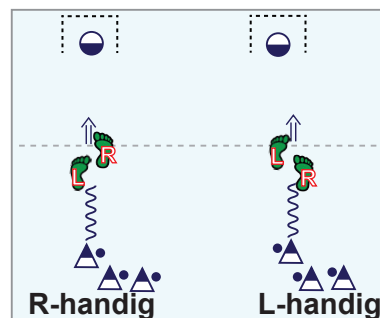
vanuit dribbel de bal oppakken en een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

**regels**

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

**aandachtspunten**

- hou de bal laag bij het dribbelen
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


**thema 2 mikken en treffen na een draai**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* hesje een pilon als doel
- \* speeltijd ca. 1 minuut

**opdracht**

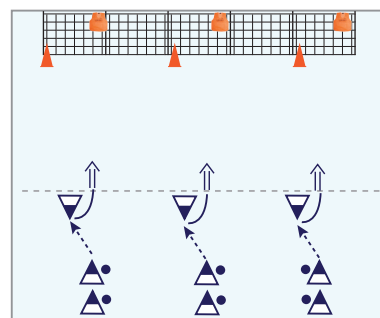
krijg de bal aangespeeld, maak een draai en gooi de bal tegen een hesje of pilon

**regel**

- steeds gooien van achter de lijn
- hesje raken = 1 punt en pilon raken = 2 punten

**aandachtspunten**

- je gooit met een strekwoorp
- onderling wedstrijdje: welk 3-tal haalt de meeste punten?


**thema 3 sprongschot met hoekvergroting**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- \* paal, pilonnen en hesjes in het doel

**opdracht**

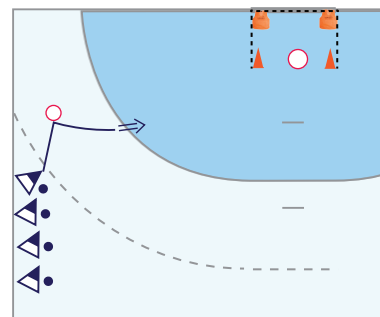
aanzet naar buiten richting paaltje en de aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

**regels**

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon of hesje raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

**accenten**

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**bal vangen**