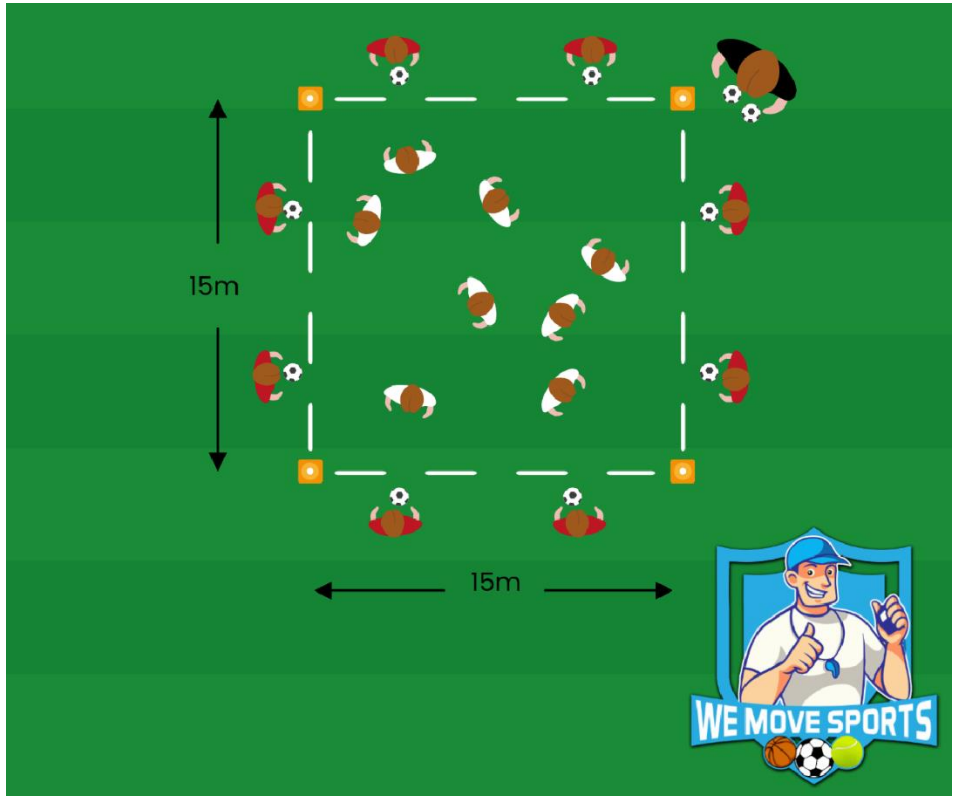
Bal ontvangen



Onder 13 | **13-16 spelers** | **¼ veld**

De materialen
10 Voetballen, 4 Pionnen

De afmetingen
Lengte: 15 meter, Breedte: 15 meter

Niveau: ⚽ ⚽

Bal ontvangen

Spelbeschrijving

Het speelveld is in een vak van 15 bij 15 meter, waarbij de groep is verdeeld in twee gelijke groepen (zoals afgebeeld). Binnen 1 minuut zoeken de spelers in het vak naar een medespeler buiten het vak welke hen de bal kan aanspelen met een lage pass. De spelers in het vak nemen de bal aan en spelen de bal op maat met één keer aanraken terug. Daarna zoeken de spelers in het vak weer een nieuwe medespeler buiten het vak om dezelfde oefening te herhalen.

Spelregels

- Na het terugspelen van de bal door de spelers in het vak, moeten de spelers in het vak een nieuwe medespeler buiten het vak uitzoeken om dezelfde oefening te herhalen zodat de oefening blijft doorlopen
- Na 1 minuut wordt er gewisseld van rol
- Variatie1 : Gooi de bal op heuphoogte iets van het lichaam af, waarbij de speler in het vak de bal op maat weer terug speelt
- Variatie 2: De speler buiten het vak gooit de bal op borst hoogte. De speler in het vak mag de bal 2 keer aanraken om de bal op maat terug te spelen
- Variatie 3: De speler buiten het vak gooit de bal hoog, zodat de speler in het vak de bal op maat kan terugspelen naar de medespeler buiten het vak met het hoofd