

**bankenbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* een lijn als cirkel
- \* teams van ca. 5 spelers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- bal tegen een bank = punt
- na een poging tot scoren krijgt de tegenpartij de bal

**opdracht aanvallers**

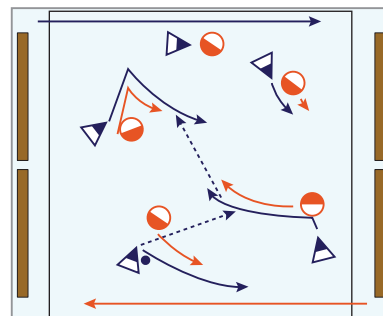
de bal samenspelen en tegen een bank gooien

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunt**

- maak een breed doel om opeenhopingen te vermijden


**thema 1 valschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen, iedereen 1 bal
- \* matjes
- \* vlakken op de muur

**regels**

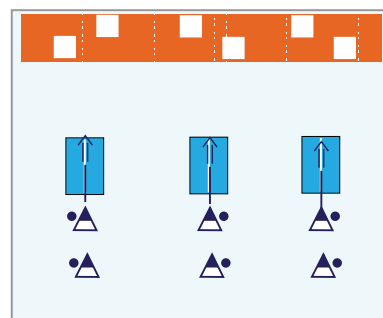
- steeds je eigen bal ophalen
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**opdracht**

met een valschot de bal in een vlak gooien

**aandachtspunten**

- 2-benige afzet
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**thema 2 onnauwkeurige pass vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 2-tallen met 1 bal

**regels**

- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

**opdracht 1**

 A speelt de bal niet nauwkeurig aan  
 B speelt de bal goed terug

**niet nauwkeurig:**

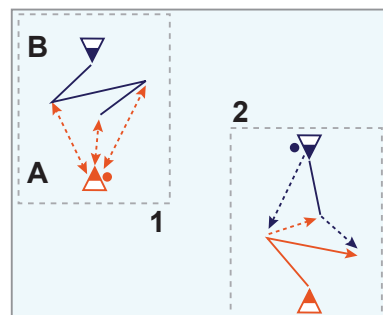
hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

**opdracht 2**

A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

**aandachtspunten**

- 2-handig spelen
- de bal moet net gevangen kunnen worden
- de bal mag niet op de grond komen


**thema 3 schot na richtingverandering**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doeltje of pilonnen
- \* keepers

**regels**

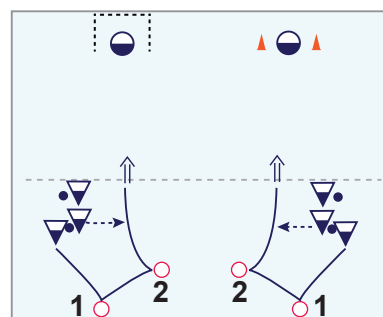
- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

**opdracht**

aanzet naar paaltje 1, dan naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een schot

**aandachtspunten**

- scherpe richtingveranderingen bij de paaltjes
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- schotmogelijkheden: strekwerp en sprongschot


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

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