

**bankenloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

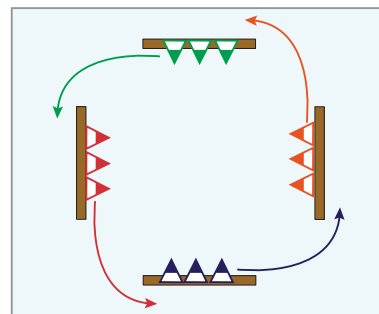
- \* gelijke groepen
- \* banken op gelijke afstand
- \* banken kunnen ook maten zijn

**opdracht**

met de groep zo snel mogelijk zoveel banken opschuiven als wordt aangegeven - 1 = 1 bank / 5 = 5 banken

**regel**

- je loopt achter de banken langs


**thema 2 vangen individueel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

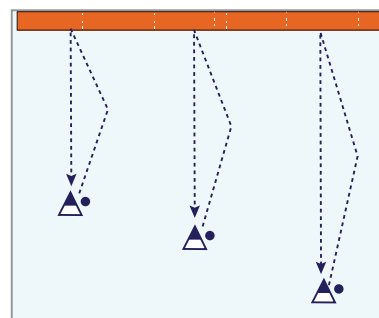
- \* individueel
- \* iedereen een bal
- \* gebruik een muur

**opdracht**

gooi de bal met een stuit tegen de muur en vang de terugkomende bal

**varianties**

- ga steeds verder van de muur staan
- klap een aantal keer in je handen voordat je de bal vangt
- tik met 2 handen de grond aan voordat je de bal vangt


**thema 2 tienbal**

ca. 10 minuten

**accent verdediger: altijd de bal zien**
**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 2 x 3-tal met 1 bal

**opdracht aanvallers**

zonder onderbreking 10 x samenspelen

**opdracht verdedigers**

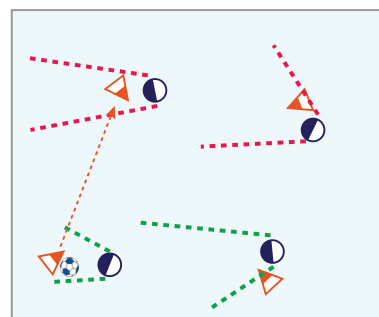
altijd de bal zien en in balbezit komen

**regel**

- geen dribbel of stuit
- 10 x zonder onderbreking spelen = 1 punt
- daarna speelt de aanval door

**accent**

- verdedigers zo staan dat je de bal ziet en tegelijk je tegenstander ziet


**thema 2 springschot**

ca. 10 minuten

**met afzet van verhoogd vlak**
**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* iedere speler 1 bal
- \* bank voor de afzet
- \* matje als doel

**opdracht**

met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een springschot maken

**regels**

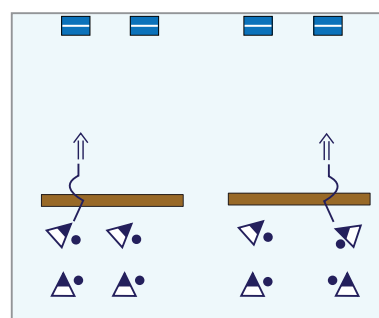
- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten afzet**

- de laatste pas schuin naar voren is de afzet-pas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog

**aandachtspunten zweefmoment**

- spring omhoog
- maak de schotbeweging af door met de hand op kniehoogte te eindigen
- maak de landing op 2 voeten


**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:  
**initiatief met bal**