

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

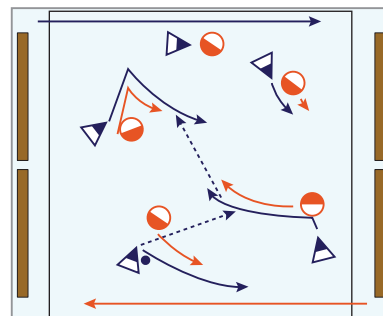
de bal samenspelen en tegen een bank gooien

opdracht verdedigers

in balbezit komen

aandachtspunt

- maak een breed doel om opeenhopingen te vermijden


thema 1 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * bank en pilonnen

regels

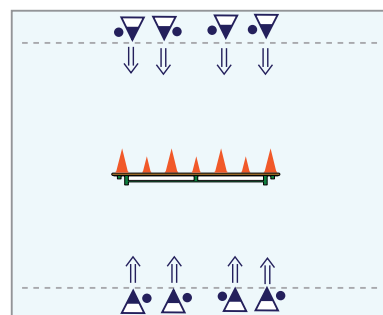
- na het gooien haal je zelf een bal op
- welk team gooit de meeste pilonnen van de bank?

opdracht

gooi met een strekworp een pilon van de bank

aandachtspunten

- je gooit steeds van achter de lijn
- je gooit met een strekworp


thema 2 samenspel 2 partijen met doellijn

ca. 10 minuten

accent: bewegen tov tegenstander
organisatie

- * 2 x 4-tal met 1 bal
- * zijlijnen als doel

regels

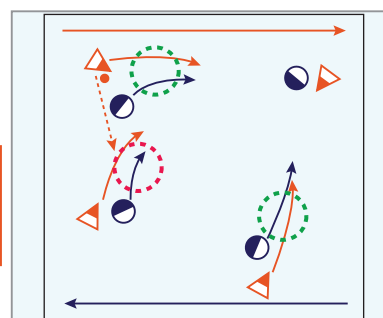
- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- in balbezit met een voet op de lijn de bal los laten = score
- zo met tegenstander meebewegen dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien

opdracht aanvallers

de bal samenspelen en scoren

opdracht verdedigers

in balbezit komen door een goede loopweg

accenten


OPM
 juiste loopweg = aan de kant waar de bal is

thema 3 passeervariatie na 2-voetenlanding

ca. 10 minuten

organisatie

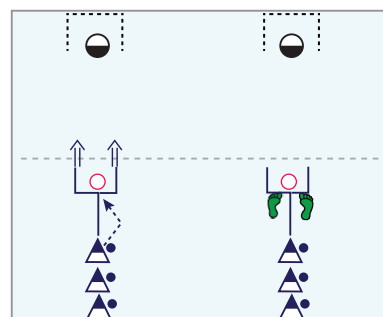
- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of paaltjes als doel
- * keeper

regels

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand
- grote pas naar links of rechts om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot
- rechtshandige speler die naar links passeert, afronden met schot over verkeerde been

opdracht

na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

aandachtspunten

spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn