

**bankenloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

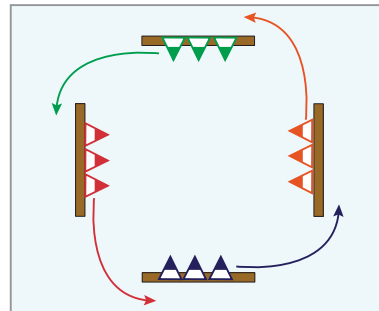
met de groep zo snel mogelijk zoveel banken opschuiven als wordt aangegeven - 1 = 1 bank / 5 = 5 banken

**regel**

- je loopt achter de banken langs

**variatie**

- min 1 = 1 bank de andere kant op en
- min 4 = 4 banken de andere kant op


**thema 1 sprongschot na 2-pas aanzet**

ca. 10 minuten

**(met afzet van verhoogd vlak)**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* eventueel step voor afzet
- \* paaltjes/pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

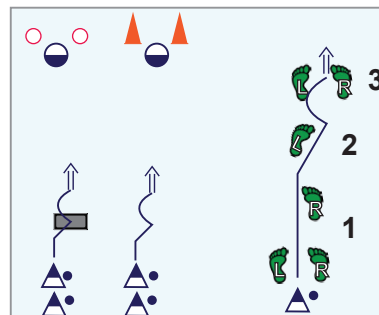
vanuit stand met 2-pas aanzet (van een verhoogd vlak) een sprongschot maken

**regels**

- vanuit stand vertrekken
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- na ieder schot wisselen met de keeper

**verloop rechtshandige speler**

1. vanuit stand met de rechter voet een pas naar voren maken
2. dan de linker voet schuin naar voren plaatsen voor de afzet en de schotarm schuin naar achter omhoog brengen
3. schot en op 2 voeten landen


**thema 2 strijd om de bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakende ruimte
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* hesje of hoepel in het doel

**opdracht**

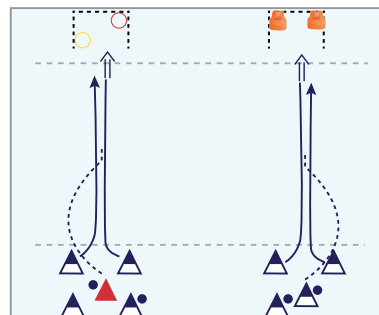
in balbezit komen en afronden met een schot uit loop

**regels**

- de trainer of een medespeler gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit verder dribbelen en afronden met een schot, terwijl de verdediger de aanvaller opjaagt
- buitenlangs teruglopen naar de start

**variatie**

- verander de startpositie:
  - \* zitten
  - \* met gezicht naar de trainer starten
  - \* op je buik liggen


**thema 3 passeervariatie na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

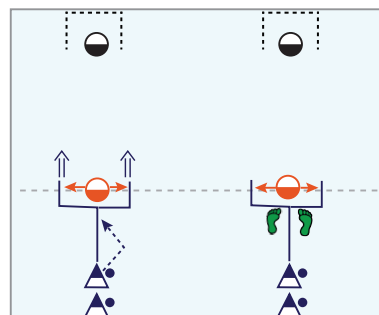
na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

**regels**

- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts

**aandachtspunten**

- 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


**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:  
**initiatief met bal**