

**bankenloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

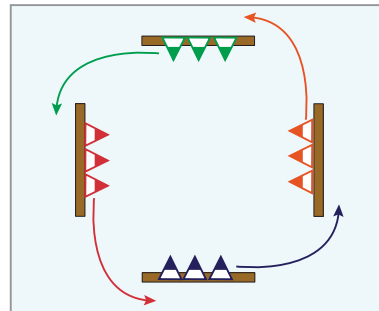
met de groep zo snel mogelijk zoveel banken opschuiven als wordt aangegeven - 1 = 1 bank / 5 = 5 banken

**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 sidestep naar niet-schotarmkant**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doelverdediger
- \* paaltje als verdediger

**opdracht**

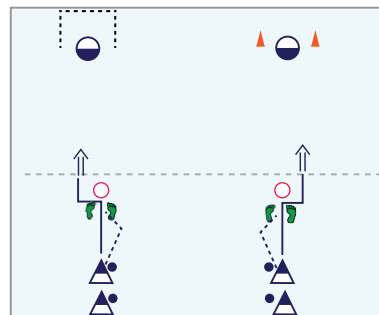
 na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwoorp op het doel

**regels**

- vanuit stand een stap maken, een stuit en de bal in de sprong vangen
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

**aandachtspunten**

- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


**thema 2 bal onderscheppen / lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* herkenbare lummels

**opdracht aanvallers**

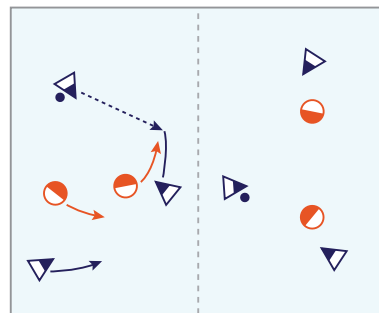
samenspelen

**opdracht verdedigers**

bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

**regels**

- wisselen van taak na een oefentijd van ca. 1 minuut
- de bal aanraken of onderscheppen = punt voor de verdedigers
- balbezitter tikken = punt voor de verdedigers
- je mag binnen je gebied bewegen


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* doel en keeper

**opdracht aanvallers**

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

**opdracht verdediger**

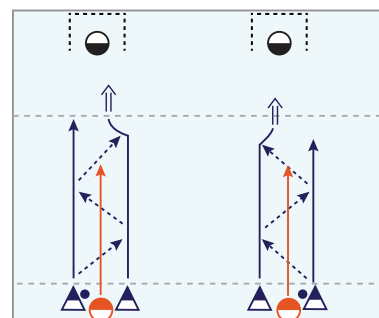
de aanvallers opjagen en eventueel de bal onderscheppen

**regels**

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- steeds wisselen van taak
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel lopen en zijwaarts afspelen
- afspelen kan ook onderhands


**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:  
 als verdediger altijd de bal zien