

**bankenloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

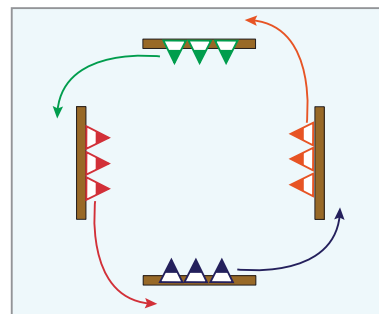
met de groep zo snel mogelijk zoveel banken opschuiven als wordt aangegeven - 1 = 1 bank / 5 = 5 banken

**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 valschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* iedere speler 1 bal
- \* een lijn op de muur

**opdracht**

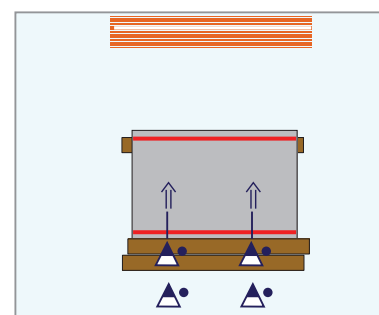
met het gezicht naar het doel een valschot maken; raak de lijn op de muur

**regels**

- \* een dikke mat schuin tegen een bank op
- \* twee banken er voor als afzetvlak
- \* de afstand tot het doel bedraagt ca. 4 meter
- \* je gooit als de ruimte voor je vrij is

**uitvoering van het valschot**

met bal vanuit stand de knieën buigen en voorover vallen; tijdens het vallen de bal gooien en jezelf met 2 handen opvangen


**thema 2 tienbal**

ca. 10 minuten

**accent verdediger: bal veroveren**
**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

zonder onderbreking 10 x samenspelen

**opdracht verdedigers**

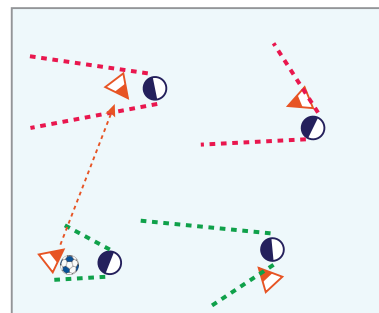
altijd de bal zien en in balbezit komen

**regel**

- geen dribbel of stuit
- 10 x samenspelen = 1 punt, de aanval speelt door

**accent**

- verdedigers zo staan dat je de bal ziet en tegelijk je tegenstander ziet
- zo veel afstand houden dat je de bal kan onderscheppen


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* matje of pilonnen als doel

**opdracht aanvaller**

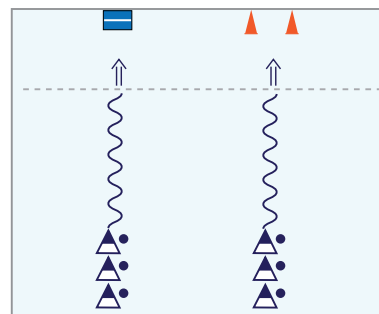
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

**regels**

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

**aandachtspunten**

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of paaltjes gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**aanspelbaar zijn**