

**bankenloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

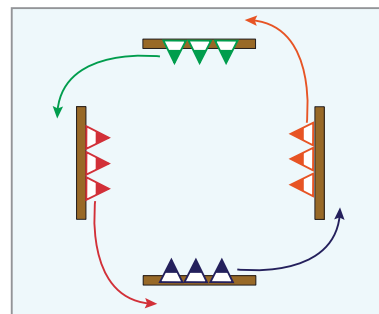
met de groep zo snel mogelijk zoveel banken opschuiven als wordt aangegeven - 1 = 1 bank / 5 = 5 banken

**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


**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

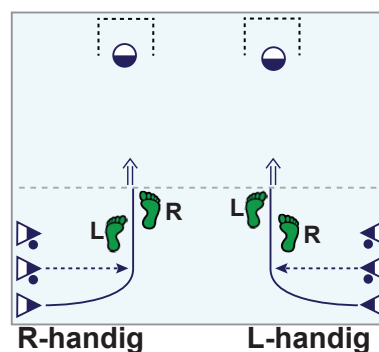
na balontvangst een schot op het doel met het verkeerde been voor

**regels**

- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

**aandachtspunten**

- nauwkeurig aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


**kaatsen / give-and-go**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakende ruimte
- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht aanvallers**

de aanvaller passeert de verdediger buiten de 9-meter, krijgt de bal terug en schiet op het doel

**regels**

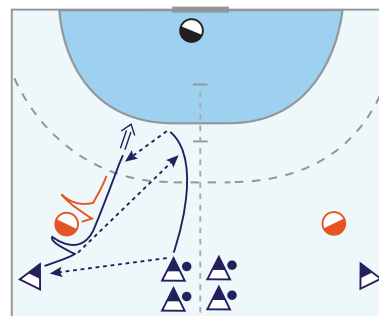
- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- loopregel toepassen

**aandachtspunt verdediger**

- alleen de balbezitter buiten de 9-meter verdedigen / het aanspeelpunt negeren

**aandachtspunt aanvaller**

- door richtingveranderingen de verdediger passeren


**sprongschot na aanspelen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, met 2 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht**

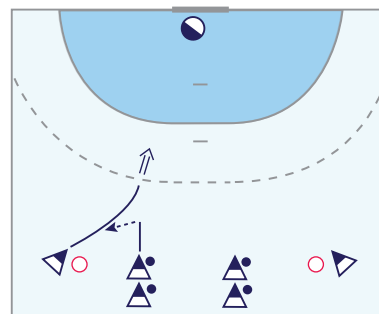
na balontvangst afronden met een sprongschot

**regels**

- aanspelen na een aanzet richting doel
- schot vanaf ca. 8 meter

**aandachtspunten**

- nauwkeurig aanspelen
- zo aanlopen dat je binnen 3 passen tot schot kan komen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* binnen 3 seconden de bal spelen

**opdracht**

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