

**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 (poging tot) scoren krijgt de tegenpartij de bal

**opdracht aanvallers**

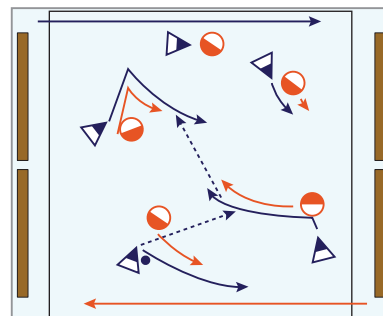
de bal samenspelen en tegen een bank gooien

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunt**

- maak een breed doel om opeenhopingen te vermijden


**thema 1**
**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**na richtingverandering**
**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doeltje of pilonnen
- \* keepers

**regels**

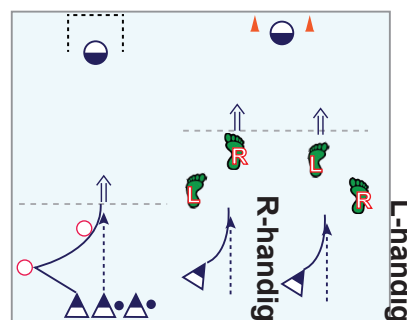
- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- bij een score word je keeper

**opdracht**

van paaltje 1 naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een strekworp met het "verkeerde" been voor

**aandachtspunten**

- kort langs de paaltje 2
- na balontvangst hooguit 2 passen
- armhouding bij het schot


**thema 2**
**mikken en treffen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**regels**

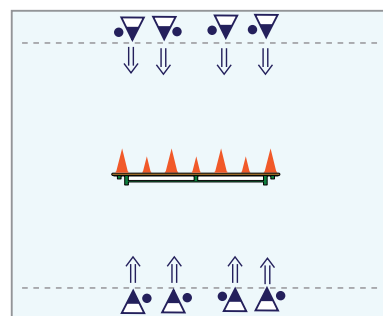
- na het gooien haal je zelf een bal op
- welk team gooit de meeste pilonnen van de bank?

**opdracht**

gooi zo veel mogelijk pilonnen van de bank

**aandachtspunten**

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


**thema 3**
**snelle tegenaanval 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* keepers

**regels**

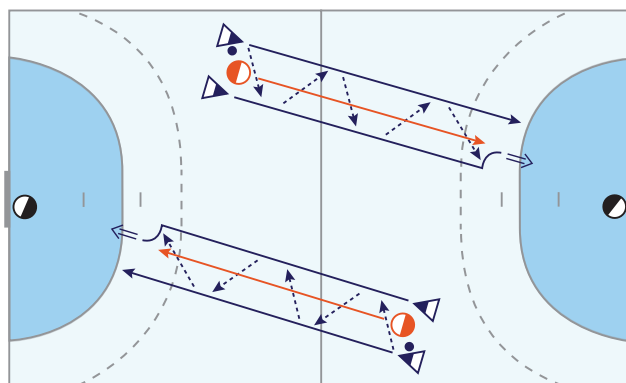
- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- na een doelpunt word je keeper

**opdracht**

samenspelen en tot schot komen

**aandachtspunten**

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


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**handelingsnelheid**