

**tikspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 1 tikker per 5 lopers
- \* iedere tikker heeft een hesje in de hand

**opdracht**

tik een loper en geef het hesje over

**bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* keeper

**opdracht aanval**

in een rechte lijn voorwaarts tippen

**opdracht verdediging**

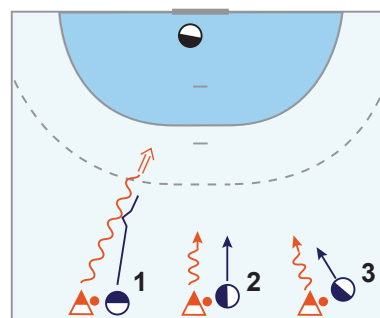
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regels**

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

**aandachtspunten**

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- bepaal de beste uitgangspositie - 1, 2 of 3


**conditie**

ca. 10 min.

**organisatie**

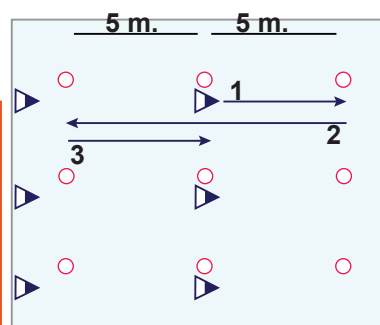
- \* 3 groepen
- \* starten na elkaar

**uitvoering**

 sprinten met keerpunten >  
 5 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan wegstarten


**strekworp na tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* keeper
- \* doel en pilonnen als doel

**opdracht**

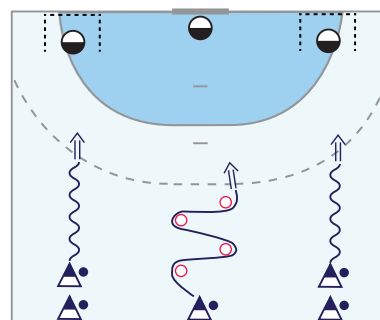
 gooi na een aanloop met tippen afronden met een strek-  
 worp op het doel

**regels**

- je loopt zo snel mogelijk aan
- je gooit zo hard mogelijk
- tippen met links en met rechts
- bij de bolletjesslalom wisselen van hand

**aandachtspunten**

- zo hard lopen dat je nog goed kan gooien
- de bal voor je uit tippen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**aanspeelbaar zijn**