

**tikspel met tippen en verlos**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* iedereen 1 bal, ook de tikker(s)
- \* tikbeurt van ca. 30 sec
- \* 1 tikker per 5 spelers
- \* iedere tikker heeft een hesje aan
- \* ben je getikt, dan ga je in spreadstand staan
- \* bevrijden kan door een high-five

**opdracht tikkers**

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

**opdracht lopers**

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

**samenspel 2 partijen met doellijn**

ca. 10 minuten

**accent: positie tov tegenstander**
**organisatie**

- \* 2 x 3-tal met 1 bal
- \* zijlijnen als doel

**opdracht aanvallers**

de bal samenspelen en scoren

**opdracht verdedigers**

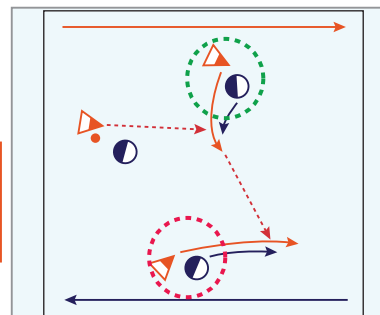
in balbezit komen door een goede uitgangspositie

**regels**

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen!
- in balbezit met een voet op de lijn de bal los laten = score

**aandachtspunten**

- zoveel afstand van je tegenstander houden dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien



*OPM*  
 juiste opstelling = aan de kant waar de bal is

**conditie**

ca. 10 min.

**organisatie**

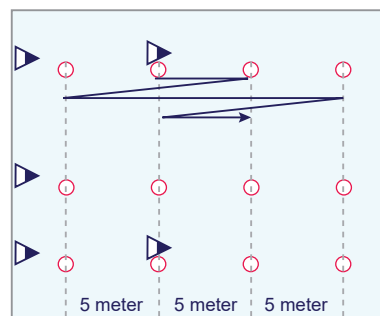
- \* 3 groepen
- \* starten na elkaar

**uitvoering**

 sprinten met keerpunten >  
 5 - 10 - 15 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


**snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* hesjes, pilonnen, keepers

**regels**

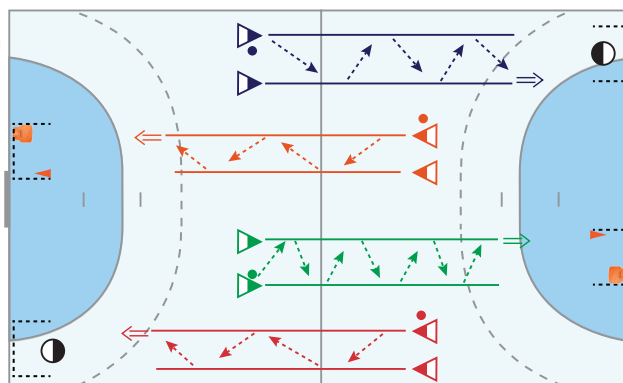
- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht**

samenspelen en tot schot komen

**aandachtspunten**

- vooruit lopen en zijwaarts afspeelen
- vriendelijk aanspelen, de bal moet gevangen kunnen worden


**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:  
 als verdediger altijd de bal zien