

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 spreidstand 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

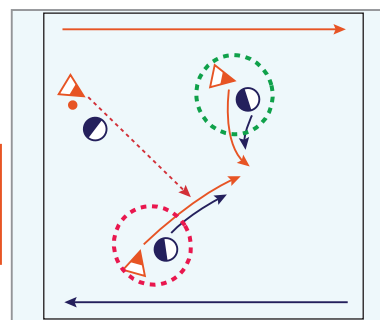
in balbezit komen door een goede uitgangspositie

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

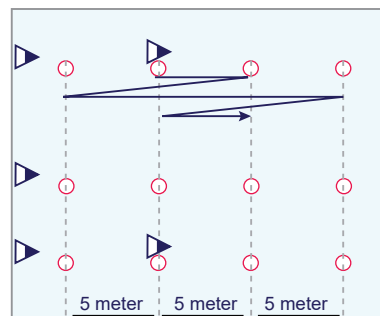
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

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

met verdediger
organisatie

- * 3-tallen
- * hesjes, keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanval

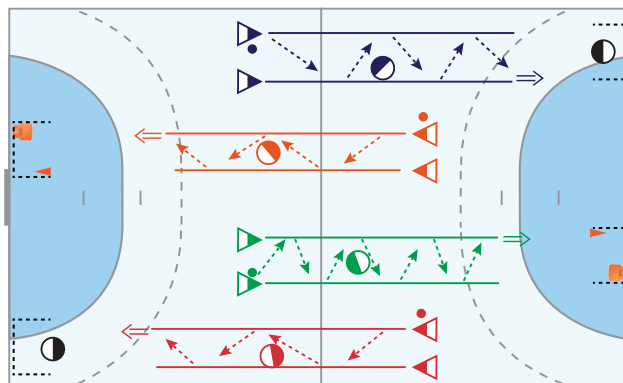
samenspelen en tot schot komen

opdracht verdediger

de bal onderscheppen

aandachtspunt

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen


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:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander