

tikspel met verlos

ca. 10 minuten

organisatie

- * tikbeurt van ca. 30 sec
- * 1 tikker per 5 spelers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand
- * 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

thema 1 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * in de breedte van het veld werken

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen

opdracht verdediging

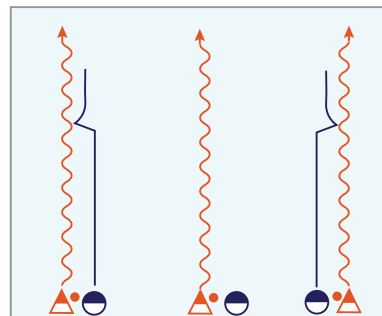
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


thema 2 estafette

ca. 10 minuten

organisatie

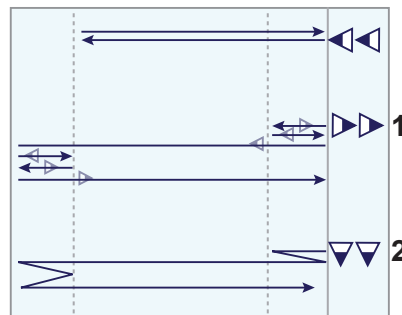
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

varianties

1. achteruit - draai - achteruit en sprint
2. zijwaarts links - zijwaarts rechts en sprint


thema 3 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

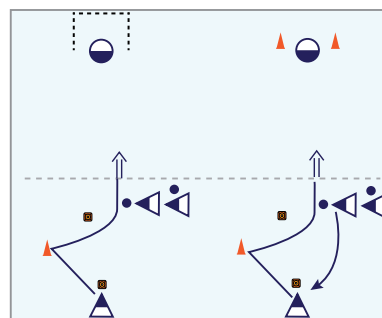
start bij de kleine pilon, tik met je linker hand pilon 1 aan, loop om pilon 2 heen en schiet op het doel als je de bal hebt gepakt

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je begint direct nadat je de bal hebt gegeven
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- een scherpe richtingverandering bij pilon 1
- dicht langs pilon 2 lopen
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel omstreeks 6 meter


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:
 altijd de bal zien