

**tikspel met geheime verlosser**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- \* iedere tikker heeft een hesje in de hand
- \* ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- \* 1 speler is geheime verlosser
- \* bevrijden kan met een schouderklopje door de geheime verlosser

**opdracht tikkers**

tik zo veel mogelijk lopers

**opdracht lopers**

voorkom dat je getikt wordt

**opdracht geheime verlosser**

voorkomen getikt te worden en getikte lopers bevrijden

**thema 1 strekwoorp na aanloop met DV**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* pilonnen als doel
- \* keeper (dv)

**opdracht**

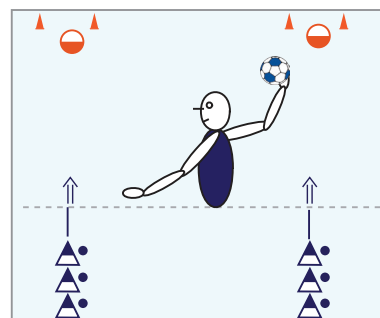
maak een doelpunt na een aanloop

**regels**

- je loopt zo snel mogelijk aan
- **loopfout telt niet**
- je gooit zo hard mogelijk
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- in de aanloop de arm al in schothouding hebben
- gooi met een normale strekwoorp: goede been voor en arm doorzwaaien naar je knie


**thema 2 samenspel 2 partijen met doellijn**

ca. 10 minuten

**accent: bewegen tov tegenstander**
**organisatie**

- \* 2 x 4-tal met 1 bal
- \* zijlijnen als doel

**opdracht aanvallers**

de bal samenspelen en scoren

**opdracht verdedigers**

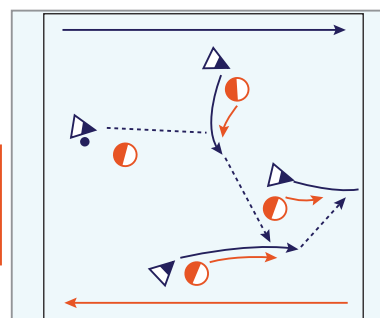
in balbezit komen door een goede uitgangspositie

**regels**

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

**accenten**

- zo met tegenstander meebewegen dat je de bal kan onderscheppen
- jouw tegenstander mag de bal niet krijgen
- altijd de bal en je tegenstander zien


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* hoepels of hesjes in het doel

**opdracht aanvallers**

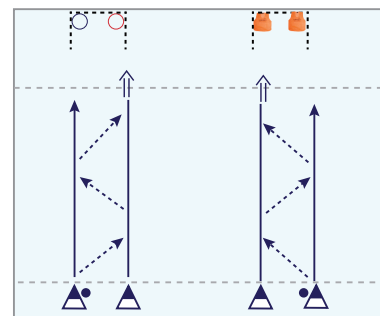
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

**regels**

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- bij een vangfout terug naar start

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk lopen
- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen


**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:  
**bal heroveren**