

tikspel met opdrachten

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 voer je een opdracht uit
- * voorbeelden: 10 x sit-up, 10 x hurksprong, 10 x spreid-sluitsprongen

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt

thema 1 sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * paaltje als verdediger
- * doel, pilonnen, keeper

opdracht

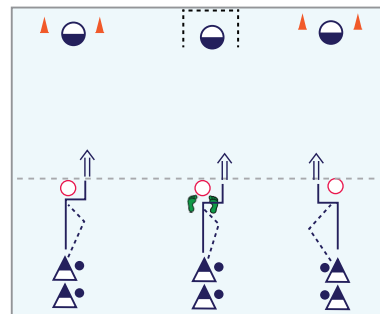
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- de aanzet naar de 2-voetenlanding is een stuit waarbij de bal in de sprong wordt gevangen
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- een doelpunt = wisselen van keeper

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 6 meter


thema 2 strijd om de bal

ca. 10 minuten

organisatie

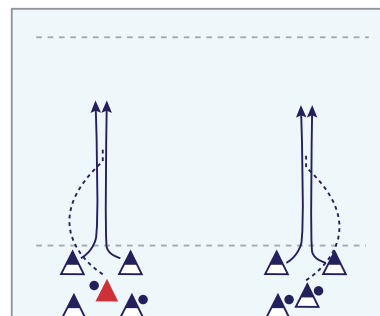
- * 2-tallen met 1 bal
- * in de breedte van het veld werken

opdracht

in balbezit komen

regels

- de trainer of een medespeler gooit de bal op
- alleen de bal veroveren, geen contact met elkaar
- bij balbezit zo snel mogelijk door naar de lijn aan de andere kant starten
- buitenlangs teruglopen naar de start


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

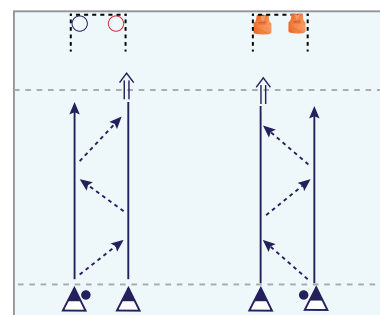
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

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:
 als verdediger altijd de bal zien