

**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 tipvormen in beweging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* gehele groep
- \* iedereen 1 bal
- \* afgebakend gebied

**opdracht**

in looppas vrij door het gebied tippen met variaties

**variaties**

1. iedereen die je tegenkomt een high-five geven
2. met iedereen die je tegenkomt van bal wisselen
3. tippend de bal bij een ander wegtikken

**thema 2 estafette**

ca. 10 minuten

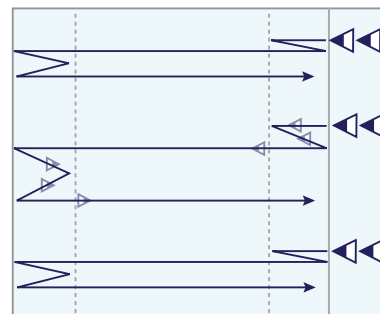
**organisatie**

- \* 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

**loopweg**

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai  
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant

**thema 3 strekwerp na aanloop met DV**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keepers

**opdracht**

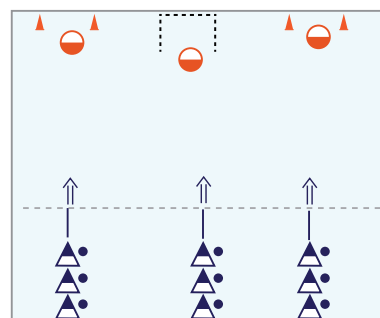
na een aanloop met een strekwerp een doelpunt maken

**regels**

- loopfout telt niet, want je oefent het schot uit loop
- je begint als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk aanlopen
- afstand tot het doel ongeveer 5 meter


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
 in de aanval altijd de bal zien