

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 schouder tikje 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 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

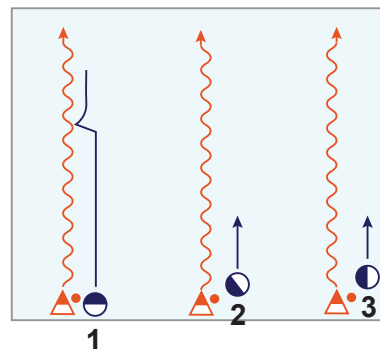
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- bepaal als verdediger wat de beste uitgangshouding is: 1, 2 of 3


thema 2 estafette

ca. 10 minuten

organisatie

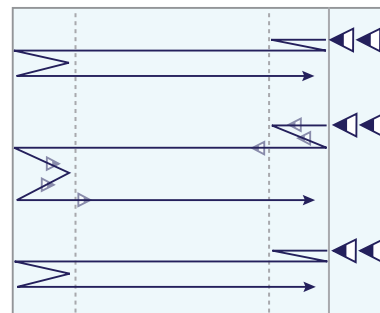
- * 2- of 3-tallen
- * afstand tussen de paaltjes ca. 5 meter
- * tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk om de paaltjes heen rennen

loopweg

heen naar paaltje 2 - terug naar paaltje 1 - heen naar paaltje 3 en terug naar start


thema 3 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

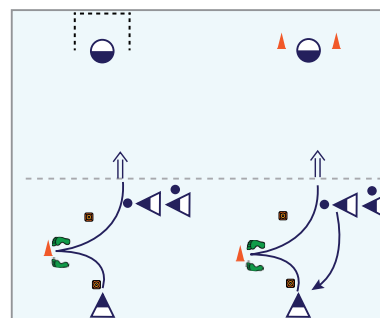
start bij de kleine pilon, stop met een 2-voetenlanding bij pilon 1, draai om, loop om pilon 2 heen en schiet op het doel als je de bal hebt gepakt

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
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

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