

tikspel met ontsnappingskans

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
- * bevrijden kan met een schouderdikje door een looper

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

ontsnappingskans

- voordat je getikt wordt maak je een actie die de tikker eerst moet nadoen voordat getikt kan worden
- acties kunnen zijn: hurksprong - radslag - hele draai - rol e.d.

thema 1 schot uit loop na aanspelen met DV

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel of pilonnen als doel-paal
- * keepers

opdracht

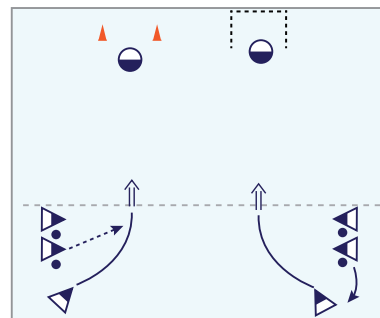
in de aanloop de bal aangespeeld krijgen en na hooguit 2 passen een schot op het doel

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je begint als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- na balontvangst maximaal 2 passen voor het schot
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


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 samenspielen en scoren

opdracht verdedigers

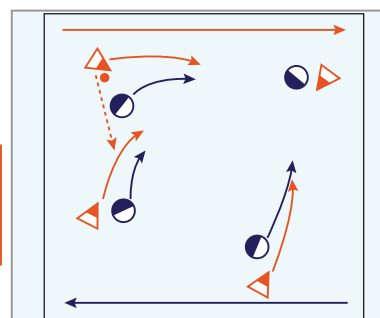
in balbezit komen door een goede loopweg

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



*OPM
juiste loopweg = aan de kant
waar de bal is*

thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * keeper in het doel

opdracht aanvallers

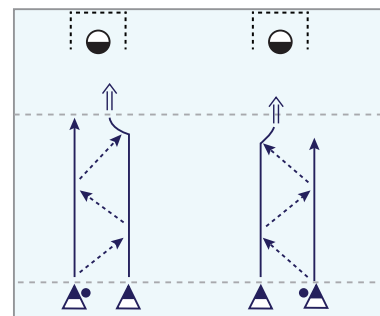
van lijn tot lijn samenspielen en afronden met een schot

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 doel lopen


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:
bal heroveren