

**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**

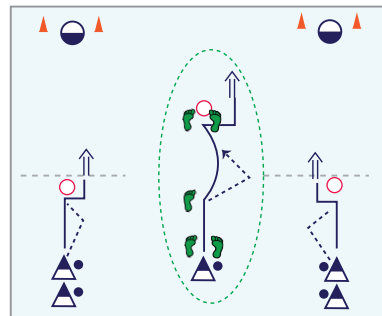
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp op het doel

**regels**

- vanuit stand een stap maken, dan een afzet en stuit
- de bal wordt in de sprong 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**

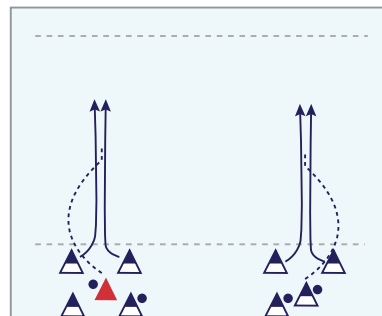
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* in de breedte van het veld werken

**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 dribbelen, de ander loopt mee
- buitenlangs teruglopen naar de start


**thema 3 snelle tegenaanval**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

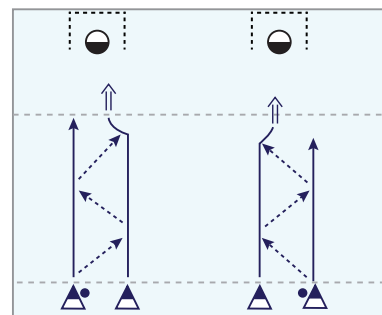
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

**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 doel 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