

**tikspel met tippen en verlos**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* iedereen 1 bal, ook de tikker(s)
- \* tikbeurt van ca. 30 sec
- \* 1 tikker per 5 spelers
- \* iedere tikker heeft een hesje aan
- \* 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

**bal onderscheppen / lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied

**opdracht aanvallers**

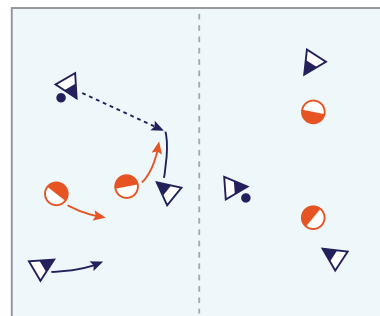
samenspelen

**opdracht verdedigers**

bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

**regels**

- individueel wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- ook individueel wisselen als de balbezitter is getikt
- je mag binnen je gebied bewegen


**1-handig bal oppakken en schot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen iedereen 1 bal
- \* doel en keeper
- \* degene die scoort wordt de nieuwe keeper

**opdracht**

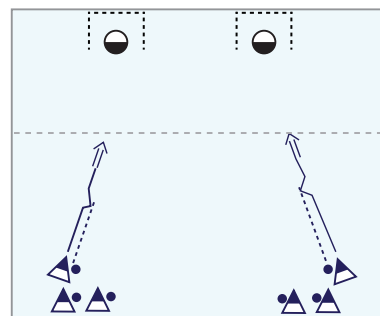
rol de bal voor je uit, tik de grond aan, loop achter de bal aan, pak de bal met 1 hand op en rondt af met een schot op het doel

**regels**

- als de eerste de bal oppakt, kan de tweede beginnen
- na het weggrollen met 2 handen de grond aantikken
- schot vanaf tenminste 6 meter

**accenten**

- 1-handig de bal oppakken
- na het oppakken met maximaal 2 passen op het doel gooien met een strekwerp
- blij doorlopen


**R-handig**
**L-handig**
**passeren naar niet-schotarmkant na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

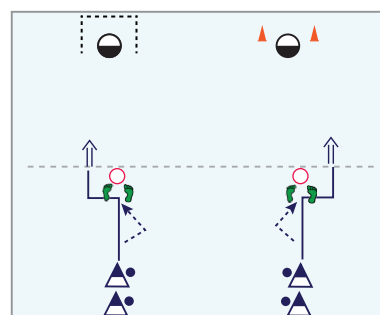
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding passeren naar de niet-schotarmkant en afronden met schot

**regels**

- vanuit stand vertrekken met een pas, een stuit en 2-voetenlanding
- schot uit stand

**aandachtspunten rechtshandige speler**

- grote pas naar links om te passeren
- stap recht naar voren met rechts voor het schot over verkeerde been
- in de pas opzij de arm in schotpositie brengen


**R-handig**
**L-handig**
**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel toepassen

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**handelingsnelheid**