

**tipspel met tikken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep, iedereen 1 bal
- \* afgebakende speelruimte

**opdracht**

- vrij door het gebied dribbelen en
1. bij een andere speler de bal wegtikken
  2. bij een andere speler de bal wegtikken of een andere speler buiten de lijnen duwen

**regels**

- \* komt jouw bal buiten de lijnen dan 2 x buikspieren en weer meedoen
- \* kom je zelf buiten de lijnen, dan 5 x buikspieren

**bal onderscheppen / lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* steeds ca. 30 seconden verdedigingsarbeid

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdedigers**

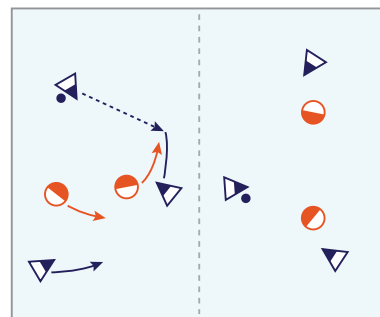
bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

**regels**

- de bal mag niet boven hoofdhoogte van de lummel worden gespeeld
- verdedigen is aanraken of onderscheppen van de bal of de balbezitter tikken
- aanvallers binnen het gebied bewegen

**aandachtspunten**

- onderschepping = 1 punt
- balbezitter tikken = 1 punt
- de aanval krijgt steeds de bal terug en speelt verder


**passeren uit stand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* doel en keeper
- \* 3-tallen met 2 ballen

**opdracht**

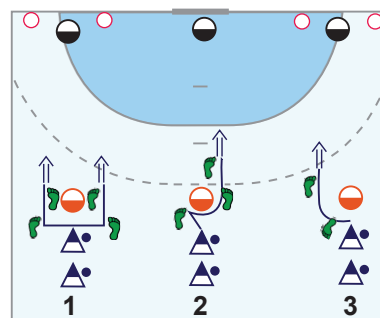
vanuit stand de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

**regels**

- de aanvaller heeft het initiatief
- geen dribbel of stuit
- klemmen is niet toegestaan
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

**aandachtspunten**

- breng de verdediger in beweging
- mogelijkheid 1: eerst een lichaams-schijnbeweging maken
- mogelijkheid 2: eerst 1 pas aanzet hebben en dan tegengesteld passeren
- mogelijkheid 3: ruggelings afdraaien


**instarten zonder bal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

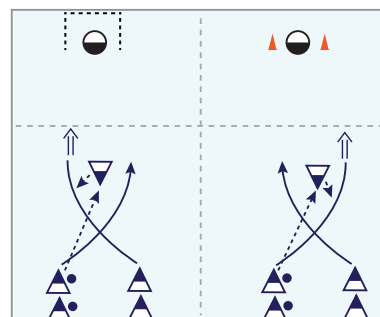
- \* 5-tallen
- \* doel en keeper
- \* gescheiden gebieden

**opdracht**

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

**aandachtspunten**

- tegelijk instarten
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**initiatief met bal**