

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

loopschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

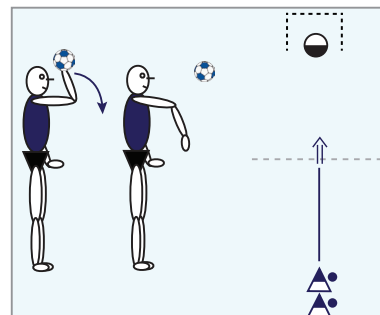
schot uit loop met een snelle onderarmbeweging

aandachtspunt

- als je gooit moet je je elleboog blijven zien
- je schiet alleen met de beweging van de onderarm

uitleg

deze schotvariatie is sneller dan een strekwrp met uithaal; dus heeft een verdediger minder tijd om te blokken


passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * paaltjes als doel
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keepers

opdracht

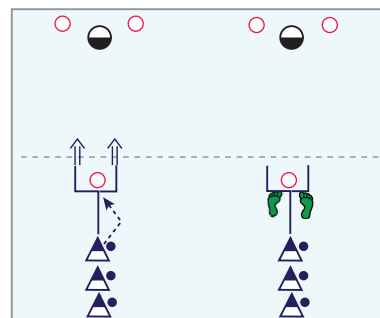
vanuit stuit en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

regels

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

aandachtspunten

- passeren naar links of rechts
- snelle richtingverandering
- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken


heupschot

ca. 10 minuten

organisatie

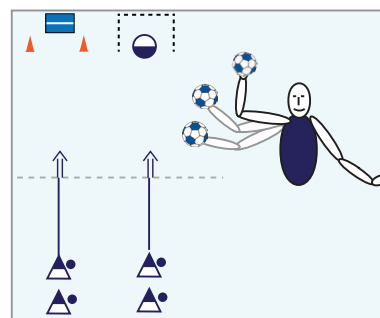
- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * per 2-tal een doel
- * keeper is niet noodzakelijk
- * mogelijke doelen: pilon - matje - paaltje

opdracht

maak een heupschot uit stand

aandachtspunten

- uitgangshouding van de arm is als een strekwrp
- de schotbeweging steeds wat meer opzij en naar beneden uitvoeren tot het schot op heuphoogte


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren over het hele veld