

tikspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 1 tikker per 5 lopers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand

opdracht

tik een looper en geef het hesje over

thema 1 schot na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

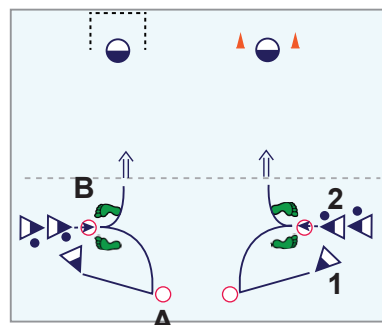
je start naar paaltje A, maakt een scherpe draai en stopt voor paaltje B, krijgt de bal aangegeven en na een scherpe draai gooi je met een strekwerp op het doel

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je start direct nadat je de bal hebt gegeven
- na balontvangst hooguit 2 passen
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- een scherpe richtingverandering bij paaltje 1
- een scherpe richtingverandering bij paaltje 2
- nr 2 geeft de bal aan nr 1
- armhouding bij het schot
- afstand tot het doel omstreeks 6 meter


thema 2 tippen in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakende loopweg
- * 2-tallen, iedereen een bal

opdracht

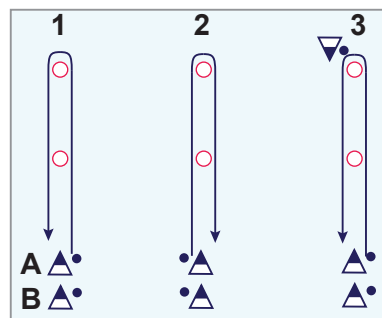
heen en terug om het paaltje heen tippen

regels

- B vertrekt als A bij het tweede paaltje is

varianties

- tippen met rechts
- tippen met links
- voorwaarts
- achterwaarts
- zijwaarts naar links
- zijwaarts naar rechts


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * pilonnen of hesjes in het doel

opdracht aanvallers

van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

opdracht verdediger

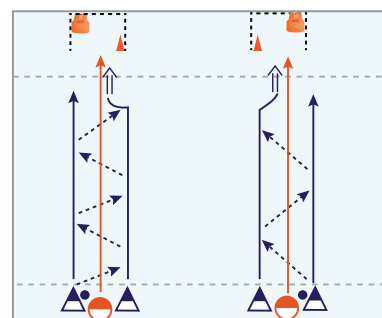
bal heroveren zonder contact

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- je mag van heel dichtbij gooien

aandachtspunten

- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen
- zijwaarts afspelen


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:
bal vangen
regel

- vangfout = bal voor de tegenpartij