

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 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten rechtshandige speler

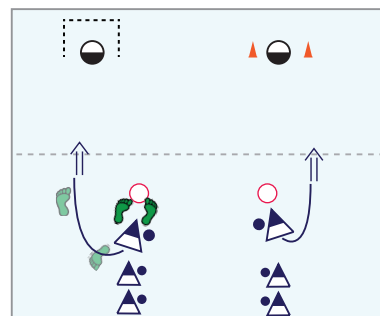
vanuit schuine stand voor het paaltje:

1. met het rechter been achteruit draaien
2. 1 stap met links richting doel en schot

zo veel mogelijk rechtop blijven

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

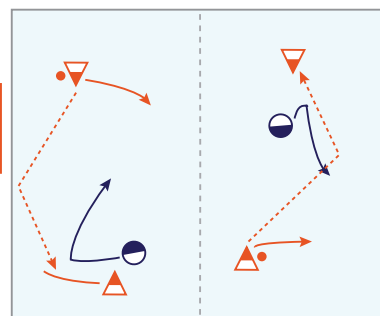
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

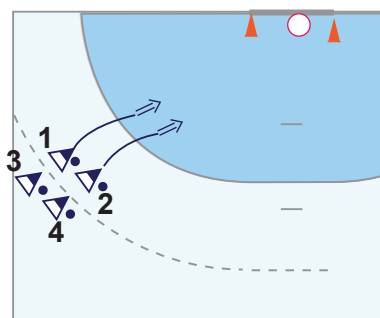
na een aanloop een sprongschot maken

regels

- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen
- je gooit de bal in de verre hoek


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 heroveren