

tikspel met 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * 2-tallen houden elkaars hand vast
- * voldoende tikkoppels

opdracht lopers

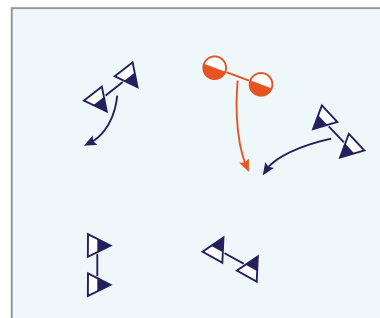
voorkomen dat je getikt wordt

opdracht tikkers

zo veel mogelijk 2-tallen tikken

regel

- nooit loslaten


thema 1 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank voor de afzet
- * matjes als doel
- * keeper

opdracht

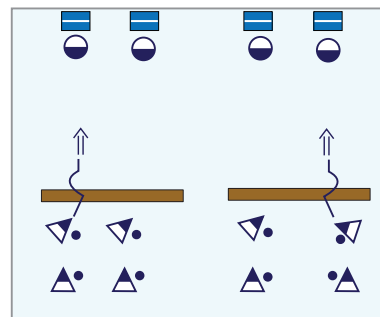
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

regels

- na het gooien word je keeper
- de keeper neemt de bal mee
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten afzet

- de laatste pas schuin naar voren op de bank is de afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


thema 2 1-handig bal oppakken en schot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * doel en keeper
- * degene die scoort word de nieuwe keeper

opdracht

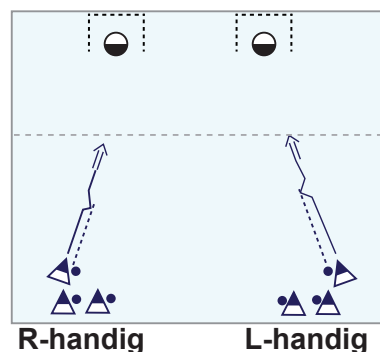
rol de bal voor je uit, tik de grond aan, loop achter de bal aan, pak de bal op en rondt af met een strekworp

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

- na het oppakken met maximaal 2 passen op het doel gooien met een strekworp
- blijf doorlopen


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doelverdediger
- * paaltje als verdediger

opdracht

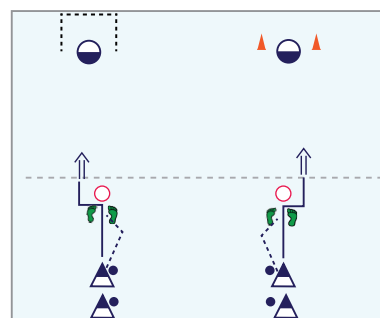
na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar niet-schotarmkant en afronden met strekworp op het doel

regels

- bij de aanzet naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- de passeerbeweging wel binnen 3 passen uitvoeren
- bij een doelpunt word je doelverdediger

aandachtspunten

- na de nulpas een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren