

tikspel met 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht lopers

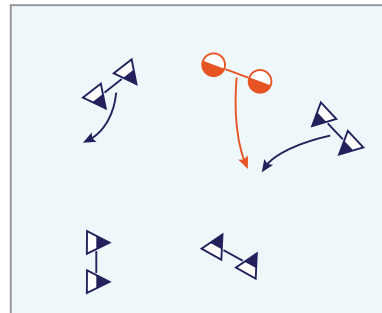
voorkomen dat je getikt wordt

opdracht tikkers

zo veel mogelijk 2-tallen tikken

regel

- nooit loslaten
- een 2-tal tikken = 1 punt


thema 1 sprongschot

ca. 10 minuten

na richtingverandering
organisatie

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

opdracht

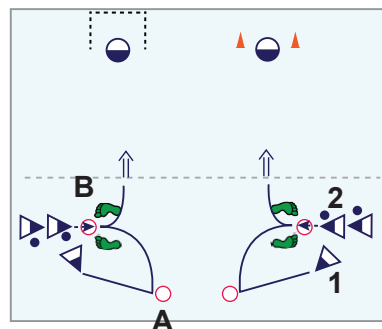
je start naar paaltje A, maakt een scherpe draai en stopt voor paaltje B, krijgt de bal aangegeven en na een scherpe draai gooi je met een sprongschot op het doel

regels

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

aandachtspunten

- scherpe richtingveranderingen
- nr 2 geeft de bal aan nr 1
- na balontvangst hooguit 2 passen tot het schot


thema 2 kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * keeper

opdracht aanvaller

de aanvaller passeert de verdediger in het vak, krijgt de bal terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

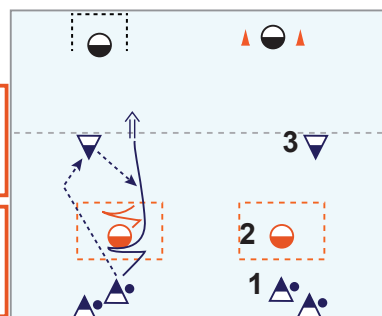
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller binnen het vak wordt aangespeeld

regels

- verdediger mag alleen in het vak bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

organisatie rouleren

1. aanvaller 1 heeft geschoten en wordt verdediger 2
2. verdediger 2 wordt aanspeelpunt 3
3. aanspeelpunt 3 haalt de bal op en wordt aanvaller


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

opdracht

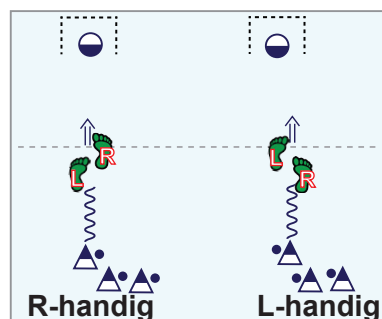
vanuit dribbel de bal oppakken en een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

regels

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- hou de bal laag bij het dribbelen
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


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:
handelingsnelheid