

voetje van de vloer

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * groep en vaste tikkers
- * tikkers met hesje
- * speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

opdracht

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

regel

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

thema 1 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * matje of hoepels als doel

opdracht

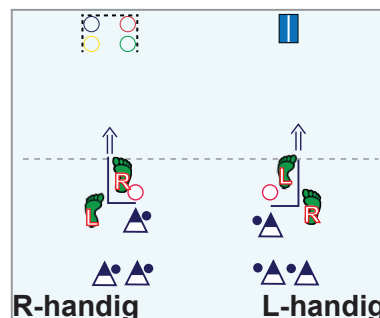
 vanuit stand passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekwerp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

aandachtspunten

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


thema 2 samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: aanspelbaar zijn
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

steeds vrij lopen en aanspelbaar zijn

opdracht verdedigers

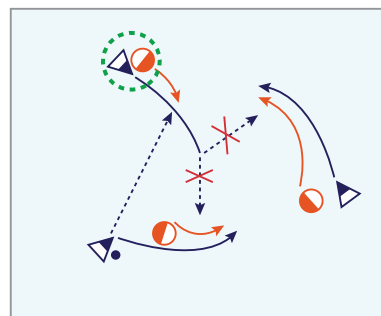
in balbezit komen

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel telt wel

accenten

- aanvallers altijd de bal zien
- aanvallers altijd in beweging zijn


thema 3 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * matje en pilonnen als doel

opdracht aanvaller

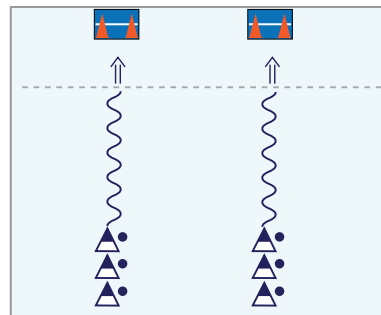
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


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:
als verdediger altijd de bal zien