

**tikspel met matten**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* matten
- \* tikkers met een hesje
- \* speeltijd per ronde ca. 30 seconden

**opdracht lopers**

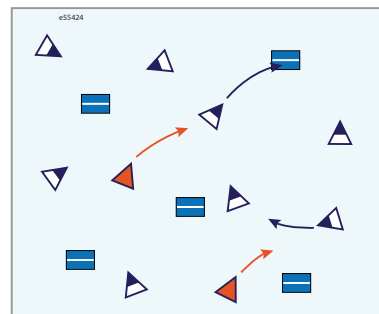
van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

**opdracht tikkers**

binnen de tijd zo veel mogelijk lopers tikken

**regels**

- maximaal 2 lopers tegelijk op een mat
- maximaal 5 seconden op een mat blijven staan
- tikkers tellen zelf


**thema 1 valschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen
- \* iedere speler 1 bal
- \* een lijn op de muur

**opdracht**

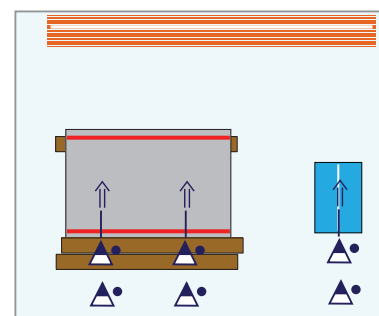
met het gezicht naar het doel een valschot maken

**regels**

- valmatjes
- een dikke mat schuin tegen een bank op
- twee banken er voor als afzetvlak
- de afstand tot het doel bedraagt ca. 4 meter
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten**

- eerst door je knieën zakken
- daarna met tweeënige afzet gooien
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen
- hoog gooien


**thema 2 estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

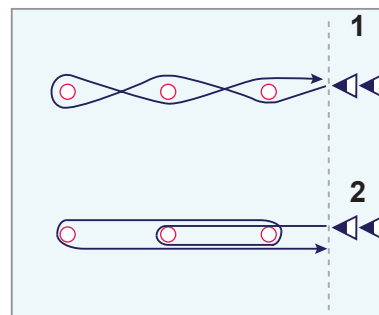
- \* 2-tallen
- \* vaste loopweg

**opdracht 1**

zo snel mogelijk slalom heen en terug

**opdracht 1**

van start naar paaltje 2, terug naar paaltje 1, dan door naar paaltje 3 en rechtstreeks terug naar start


**thema 3 sidestep uit stand met DV**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- doel en keeper
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

**opdracht**

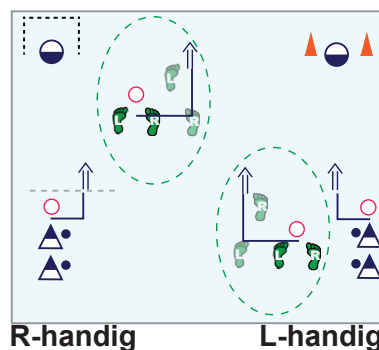
vanuit kleine spreidstand het paaltje passeren naar schot-armkant en afronden met schot op het doel

**aandachtspunten**

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk

**regel**

- bij een score word je keeper


**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