

**tikspel met 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**regel**

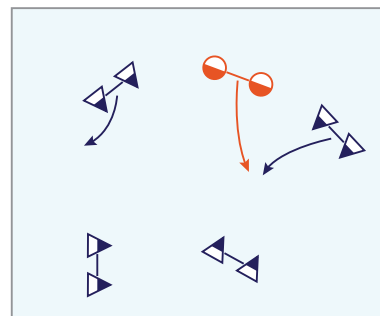
- nooit loslaten
- een 2-tal tikken = 1 punt

**opdracht lopers**

voorkomen dat je getikt wordt

**opdracht tikkers**

zo veel mogelijk 2-tallen tikken


**thema 1 mikken en treffen uit stand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen, iedereen 1 bal
- \* pilonnen op een bank
- \* de afstand bedraagt ten minste 5 meter

**regels**

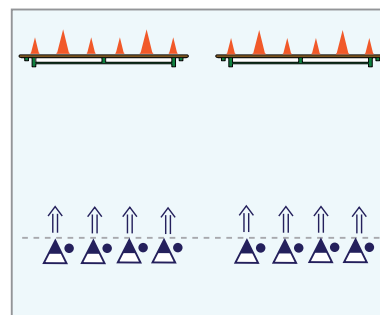
- je gooit van achter de lijn
- welk 4-tal gooit de meeste pilonnen van de bank?

**opdracht**

gooi uit stand met een strekwrp een pilon van de bank

**aandachtspunten**

- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd
- je schotarm doorzwaaien naar je knie


**thema 2 voor de aanvaller blijven**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2- of 3-tallen met bal
- \* afgebakende speelruimte
- \* afstand is 3 meter

**aandachtspunten verdediger**

- zo veel mogelijk je benen gebruiken
- met gebogen armen contact maken is toegestaan

**opdracht verdediger**

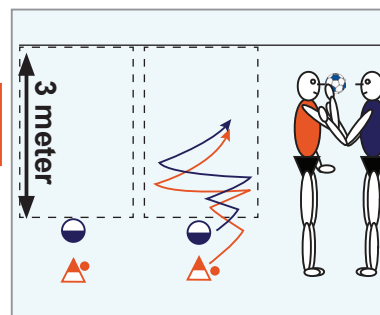
recht voor de aanvaller blijven

**opdracht aanvaller**

de achterlijn halen

**aandachtspunten aanvaller**

- veel links/rechts bewegen
- met je voet de achterlijn raken
- loopfout is toegestaan


**thema 3 springschot na tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltjes/pilonnen als doel
- \* eventueel keeper

**regels**

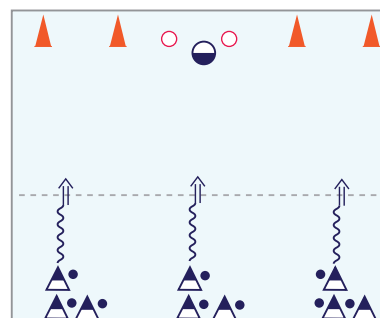
- vanuit stand vertrekken
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- na een doelpunt word je keeper

**opdracht**

na een aanloop met tippen een springschot maken

**aandachtspunten**

- zo snel tippen dat je n og goed kan springen
- spring omhoog
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


**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:  
**beweging na het afspeelen**