

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 bal oppakken en schotvariatie

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 2 ballen
- * doel en keeper
- * degene die scoort word de nieuwe keeper

opdracht

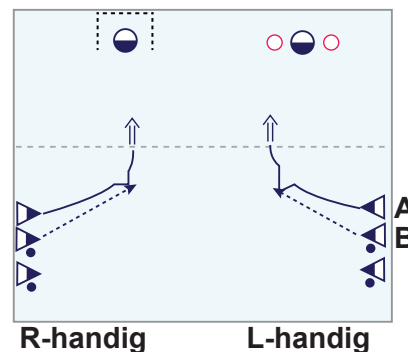
B rolt de bal weg voor A; A loopt achter de bal aan, pakt de bal op en rondt af met een schotvariatie

regels

- als de eerste de bal oppakt, kan de volgende de bal weggrollen
- schot vanaf tenminste 6 meter

accenten

- na het oppakken maximaal 2 passen voor het schot
- variatie: strekworp - sprongschot - loopschot
- blijf doorlopen


thema 2 voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht verdediger

recht voor de aanvaller blijven

opdracht aanvaller

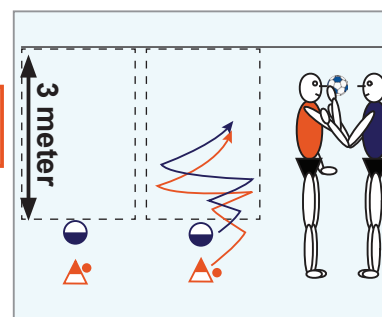
de achterlijn halen

aandachtspunten verdediger

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

aandachtspunten aanvaller

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


thema 3 valschot met 2-benige afzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * matjes
- * doel en keeper

opdracht

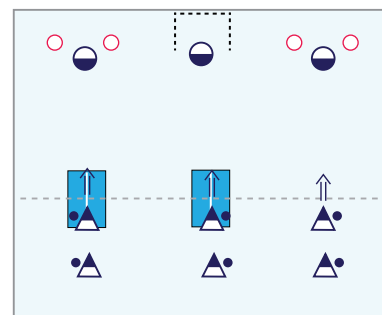
met een valschot een doelpunt maken

regels

- landing op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- bij een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- 2-benige afzet
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn